Alan Watts

La vida como juego



Kairós

PREFACIO

Mi padre señaló en una ocasión que su palabra hablada era un medio de comunicación enteramente diferente al de su obra escrita; por ello preferiría que sus charlas fuesen escuchadas y sus libros leidos. No obstante, en los últimos diez años desde su fallecimiento he escuchado varios cientos de horas de sus charlas grabadas y me he dado cuenta de que en ocasiones, una conferencia en particular o un seminario no sólo era notable y original, sino también un proceso de realización. Como esta obra tiene su origen en las conferencias dadas de manera espontánea para audiencias presentes, las cuales Alan nunca preparaba, revela una apreciación momento a momento de las comprensiones a las que el mismo Alan llegaba en el transcurso de dichas conferencias. Ésta es la razón por la que decidí compartir estos ejemplos y al hacerlo he encontrado muchos alientos y ánimos.

Adaptar la forma de hablar de Alan para ser impresa ha representado todo un reto, una tarea en la que he contado con la ayuda incansable de mi gran amiga Rebecca Shropshire, que ha transcrito, repasado e investigado muchas de las referencias literarias. Al cabo de dos años pienso que la tarea ha sido llevada a cabo con bastante

acierto, y que el resultado es un libro de importancia contemporánea y de gran impacto.

Aquellos de ustedes que hayan leído anteriormente las obras de Alan puede que perciban una diferencia en su expresión en este libro –que ha sido transcrito de conferencias habladas– con respecto a sus otras obras. Si al leerlo le molesta esta disparidad, le sugiero que trate de hacerlo en voz alta –tal vez con un grupo de amigos– a fin de que le penetre la fascinación, humor y audacia de la elocuente forma de hablar de Alan.

MARK WATTS
Mill Valley, California
Mayo, 1982

1. EL VELO DE LOS PENSAMIENTOS I

Alguien sugirió en una ocasión que el pensamiento es una forma de ocultar la verdad. A pesar del hecho de que es una facultad extraordinariamente útil, existe un asombroso número de ejemplos que muestran cómo la humanidad puede llegar a ser embaucada por el pensamiento. Tomemos por ejemplo la utilización del oro como dinero. La confusión entre el dinero, en cualquiera de sus formas, con la riqueza, es uno de los mayores problemas que sufre la civilización.

En nuestro mundo actual, en el que no existe ninguna razón técnica para que exista la pobreza, la razón verdadera por la que existe es que la gente continúa preguntándose "¿De dónde vamos a sacar el dinero?". No se dan cuenta de que el dinero no sale de ninguna parte y nunca lo hizo; excepto, claro está, si pensamos en que era oro. Si se aumenta el suministro de oro, y se utiliza para financiar todo el comercio mundial, la prosperidad dependería de encontrar nuevos procesos a través de los que aumentar en grandes cantidades los cultivos de alimentos, o en obtener elementos nutrientes del mar, o incluso en conseguir agua

de la energía solar. En lugar de ello, todo depende de descubrir una nueva mina de oro, y así podemos apreciar lo insubstancial del actual estado de cosas. El oro es un metal en verdad muy útil, sobre todo en odontología, joyería, y tal vez para cubrir la cúpula de la capital en Washington. Sin embargo, en el momento en que se utiliza como dinero y se almacena de cámaras acorazadas en forma de lingotes, se convierte en algo totalmente inútil, en una falsa seguridad a la que la gente se aferra como a un ídolo. Se convierte así en una especie de culto a algún dios paternal con barbas que vive por encima de las nubes. Y todas esas creencias distraen nuestra atención de la realidad.

En muchas de las diferentes dimensiones de la vida vivimos un estado de confusión total entre símbolo y realidad. Pasamos por encima de todo tipo de rituales, pero los símbolos penetran en la vida práctica. Si miramos el desarrollo humano, vemos cómo al principio se utilizaban los símbolos para representar los acontecimientos del mundo físico, y el simbolismo nos pareció un artilugio tan ingenioso que quedamos completamente fascinados por él. Recuerden la Gran Depresión; un día todo el mundo hacía negocios, las cosas rodaban bastante bien, y al día siguiente había colas para conseguir pan. Era como si alguien hubiese ido al trabajo y al llegar le hubieran dicho: "Lo sentimos amigo, pero hoy no se puede seguir construyendo. Ninguna construcción puede seguir, no disponemos de los suficientes centímetros". Y el trabajador diría: "¿Qué quiere decir con que 'no disponemos de los suficientes centímetros'. Tenemos madera, ¿no es así? Tenemos metal, incluso tenemos cinta métrica". Le habrían respondido: "Sí, pero es que usted no entiende el mundo de los negocios. Lo que ocurre es que no disponemos de suficientes centímetros, hemos utilizado demasiados". Por

absurdo que pueda parecer, eso es exactamente lo que sucedió en la Depresión, porque el dinero es algo del mismo orden real que los centímetros, gramos, metros, kilos o líneas de latitud y longitud. Es una abstracción. Es un método de contabilidad para obviar el incómodo procedimiento del trueque. Pero nuestra cultura, en realidad toda nuestra civilización, está completamente colgada de la noción de que el dinero cuenta con una realidad propia independiente. Éste es un ejemplo concreto y sorprendente porque es algo serio. Gran parte de nuestras discusiones políticas son enteramente el resultado de estar completamente engatusados por este tipo de pensamiento. Nos damos cuenta de que, según pasa el tiempo, las cuestiones por las que hemos luchado resultan cada vez más abstractas, y las guerras desencadenadas acerca de problemas abstractos son cada vez peores.

Hubiera resultado mucho más conveniente mirárselo desde una especie de punto de vista desprovisto de sentimiento y enviar las fuerzas norteamericanas a Vietnam con el fin de capturar a todas las chicas hermosas que allí vivían para traérnoslas aquí. Desde luego que hubiera sido considerado indigno, rastrero y todo ese tipo de cosas, pero habría tenido la ventaja de dejar el país intacto. No hubiéramos querido matar a la gente porque sólo querríamos capturarlos, y habríamos librado una guerra más compasiva que al hacerlo en el nombre de un principio abstracto.

Hoy en día pensamos acerca de grandes abstracciones; ideologías llamadas comunismo, capitalismo o cualquier otra, mientras que cada vez dedicamos menos atención al mundo de la realidad física, al mundo de tierra, árboles, aguas y gente. Estamos demasiado ocupados en destrozar nuestro medio ambiente en nombre de todo tipo de abs-

tracciones. Por ejemplo, la vida salvaje tiene grandes problemas para subsistir junto a los seres humanos.

Otro ejemplo de esta fantástica confusión es que el Congreso haya votado una ley imponiendo duras penas a cualquiera que se le ocurra quemar la bandera norteamericana. Lograron hacer pasar dicha ley con la ayuda de un montón de oratoria patriótica y citando poesía sobre la gloria y demás, mientras se ignoraba totalmente el hecho de que los mismos congresistas, tanto en actos como por omisión, quemaban todo por lo que existe la bandera. Están permitiendo la progresiva contaminación de nuestras aguas y de la atmósfera, la devastación de los bosques y el creciente poder de las máquinas excavadoras para llevar a cabo el fatídico cumplimiento de la profecía bíblica sobre que "cada valle debe ser elevado y cada montaña aplanada". Como ven, no se dan cuenta de la diferencia entre la bandera y el país, el mapa y el territorio. Si comparan el globo físico y el político, verán que el físico muestra todo tipo de estupendas marcas de color verde y marrón, mientras que en el político observarán que, aunque también conserva las delimitaciones geográficas del territorio, está plagado de pedazos de colores, muchos de ellos con márgenes totalmente rectos. Gran parte de la frontera entre los Estados Unidos y Canadá, una vez que se dejan al oeste los Grandes Lagos, es una simple línea recta. Algo que tiene muy poco que ver con nada y que en realidad es una violación de la superficie del territorio. Si miran a la estupenda ciudad de San Francisco verán que está en un sitio precioso. No obstante, en las colinas de San Francisco plantaron una ciudad mucho más apropiada para las llanuras de Kansas; un diseño de parrilla. Como resultado, nos encontramos con calles rectas que van arriba y abajo y que resultan extremadamente peligrosas, en lugar de se-

guir los contornos de las colinas. Ése es un ejemplo perfecto de confusión entre el mapa y el territorio, de la abstracción del hombre impuesta sobre la realidad física.

¿A qué nos referimos cuando utilizamos las palabras "realidad física", como distinta de abstracción? Filosóficamente es algo que crea polémica. Si yo dijese que la realidad última en la que vivimos es el mundo físico, mucha gente supondría que soy un materialista y nada espiritual, ya que pienso demasiado en la identificación del hombre con el cuerpo. Si ojeasen cualquier libro sobre yoga o filosofía hindú puede que encontrasen una declaración utilizada para empezar la práctica de la meditación y que dice: "Yo no soy el cuerpo, no soy mis emociones, no soy mis pensamientos. Soy el testigo que lo observa todo, y nada de ello es la realidad".

Si entonces yo dijera que el mundo físico es la realidad básica, daría la impresión de estar contradiciendo lo que dicen esos textos hindúes. Sin embargo, todo ello depende de a qué nos referimos cuando hablamos del "mundo físico". ¿Qué es? En primer lugar, debe señalarse que la idea del mundo material a su manera es también un símbolo. Por analogía con el arte cerámico. bastante gente cree que el mundo físico cuenta con varias formas. Pero nadie ha sido capaz de señalar con el dedo nada material; es decir, si por mundo "material" quieren decir algún tipo de material básico del que está hecho el mundo. Han sido capaces de descubrir varias formas, varios modelos, pero no la substancia. Ni siquiera puede pensarse en cómo describirían substancia empleando otro término que no fuese forma. Siempre que un físico habla sobre la naturaleza del mundo, describe una forma como un proceso que puede formularse en una ecuación matemática. Si ustedes dicen, "A + B = B + A", todo el mundo comprende lo que quie-

ren decir, y resulta totalmente claro. Nadie necesita preguntar qué quiere usted decir con A o con B. Si usted dice 1 + 2 = 3", también está perfectamente claro. No necesita saber un qué, dos qué, o tres qué.

Todas nuestras descripciones del mundo físico tienen la naturaleza de esas fórmulas y números. Simplemente son modelos matemáticos porque de lo que hablamos *es* de modelos. Ahora bien, es un modelo de tan alto grado de complejidad que resulta muy difícil lidiar con ello sólo pensando. En ciencia se trabaja con diferentes extremos del espectro de la realidad. Podemos resolver problemas en los que se den muy pocas variables, o bien con otros en los que existan variables casi infinitas aunque, con ellos nos sentimos bastante impotentes. La persona común no puede resolver un problema que incluya más de tres variables sin la ayuda de un lápiz. Es por ello por lo que, por ejemplo, resulta tan difícil aprender la complejidad de la música. Piensen en un organista que cuente con dos o tres teclados que tocar con sus manos, cada uno de ellos a un ritmo diferente. Con el pie en los pedales puede llevar un ritmo diferente con cada uno de los pies. Ahora bien, ésa es una cosa que cuesta mucho aprender a la gente, al igual que hace falta cierta habilidad para frotarse en círculos el estómago con una mano y a la vez darse palmaditas en la cabeza con la otra.

Gran parte de los problemas con que nos enfrentamos en nuestra vida cotidiana suele incluir más de tres variables y lo cierto es que somos incapaces de pensar en ellos. En realidad, la manera en que pensamos sobre la mayoría de ellos es dejándonos llevar por la inercia del pensamiento. No pensamos realmente en ellos; casi todas nuestras decisiones son corazonadas. Podemos recoger información acerca de una decisión que debemos tomar, pero

toda esa información guarda la misma relación con el proceso real que implica esa decisión como un esqueleto con respecto a un cuerpo vivo. Sólo son los huesos.

En cada decisión existe toda clase de posibilidades impredecibles, y no se piensa en ellas en absoluto. La verdad de todo el asunto es que acertamos como lo hacemos en la práctica de nuestra vida cotidiana –y el grado de acierto resulta sorprendente– porque nuestros cerebros piensan por nosotros de manera totalmente inconsciente. El cerebro humano es bastante más complejo que cualquier ordenador. De hecho, el cerebro es el objeto conocido más complejo del universo. Los neurólogos no aciertan a comprenderlo; tienen un concepto muy primitivo de ello y así lo admiten. Si no llegamos ni a entender nuestro propio cerebro, ello significa que nuestros cerebros son bastante más inteligentes que nosotros; entendiendo por "nosotros" la cosa que hemos identificado como nosotros mismos.

En lugar de identificarnos con nuestros cerebros, hemos optado por hacerlo con una muy ínfima operación cerebral que es la facultad de la atención consciente, una especie de radar que examina el medio en busca de características inusuales. De alguna manera pensamos que *somos* eso, pero lo cierto es que no es así. Eso es sólo una trampa. En realidad, nuestro cerebro analiza constantemente todos los impulsos sensoriales; analiza todo lo que no percibimos, todo en lo que no pensamos, e incluso en lo que no tiene nombre. Esta maravillosa y compleja actividad es la responsable de que seamos capaces de adaptarnos inteligentemente al resto del mundo físico, y el cerebro es una operación del mundo físico, y así regresamos a la cuestión del mundo físico. Se trata simplemente de un concepto, de una idea. Si tuviera que diferenciar entre físico y espiritual, no colocaría lo espiritual en el mismo ni-

vel que lo abstracto. La mayoría lo hace; piensa que 1 + 2 = 3 es una proposición de naturaleza más espiritual que, por ejemplo, un tomate. Creo que un tomate es bastante más espiritual que 1 + 2 = 3 y aquí es donde llegamos al meollo del asunto.

En el budismo zen, cuando se pregunta: "¿cuál es el principio fundamental del budismo?", se puede muy bien responder: "un tomate", porque cuando se examina el mundo físico se ve que en realidad no es muy sólido. Un tomate no dura mucho; por la misma razón, tampoco lo hacen las cosas que consideramos más ejemplares de la realidad física, las montañas, por ejemplo. Dice el poeta: "Las colinas son sombras y fluyen de forma en forma, y nada permanece".

El mundo físico es diáfano. Es como música. Cuando se toca música simplemente desaparece, no queda nada, y por esa razón es una de las artes más elevadas y espirituales. También es la más fugaz. Se puede decir que la fugacidad es un distintivo de la espiritualidad. Mucha gente piensa lo contrario: que lo espiritual es imperecedero. Cuando más tiende una cosa a ser permanente, más tiende a carecer de vida. Nada es tan permanente como un diamante, y esta metáfora, la idea del más mineral de los objetos como el más permanente, se asocia con ser el más espiritual. Jesucristo es llamado "la roca de las eras". Incluso los budistas han utilizado el diamante como una imagen de la realidad fundamental del universo, pero la razón de su uso no ha sido la dureza, sino porque es completamente transparente. Por lo tanto sirve como símbolo del vacío, el vacío que todo es. Vacío no significa que no haya nada, sino que no puede alcanzarse idea alguna que pueda definir suficientemente la realidad física. Toda idea será equivocada, y en ese sentido será vacío.

Así pues, al examinar el mundo físico nos resulta imposible encontrar ninguna materia de la que esté hecho. Sólo podemos reconocernos unos a otros y decir: "Bueno, me doy cuenta de que ya te he encontrado antes y que ahora te veo otra vez", pero lo que realmente reconocemos no es sino una forma consistente. Supongamos que tengo una soga que en principio es de manila, después de algodón, más tarde de nilón y luego de seda. Entonces, si hago un nudo en la soga y lo muevo a lo largo de su extensión, ¿sigue siendo el mismo nudo u otro diferente? Diríamos que es el mismo porque reconoceríamos la forma del nudo, aunque fuese cambiando hasta llegar a ser de seda. Lo mismo ocurre con nosotros. Somos reconocidos por el hecho de que nuestro rostro parece el mismo de un día a otro, y la gente reconoce eso. Se suele decir: "Ése es John Doe, o Mary Smith", pero en realidad, el contenido del rostro, el agua, los carbonos, los elementos químicos y lo que sea, están en continuo cambio. Somos como un remolino en una corriente. La corriente forma el remolino y por ello reconocemos el remolino, pero el agua siempre está en movimiento. Nosotros somos exactamente eso y todo lo demás también. No hay nada en el mundo físico que podamos llamar "substancial". Es una forma; y por eso es tan espiritual. Ser no-espiritual es no verlo. Dicho de otra manera, es imponer la idea de "cosaidad" o substancialidad, sobre el mundo físico.

Los hindúes utilizan esta idea para describir a alguien que se implica con el concepto de materia, que se identifica con el cuerpo, creyendo que es algo constante, algo tangible. Sin embargo, el cuerpo es en realidad muy intangible. No podemos concretarlo, decae, y todos envejecemos. Si nos aferramos al cuerpo nos frustraremos. Lo

importante es que el mundo material, el mundo de la naturaleza, es maravilloso mientras no tratemos de apoyarnos en él; mientras no nos aferremos a él. Si no lo hacemos podemos llegar a pasarlo muy bien.

Pasemos ahora a otro tema bastante controvertido: mucha gente "espiritual" está, generalizando, contra hacer el amor. Ramakrishna solía hablar sobre los peligros de la mujer y del oro. Ya hemos hablado de los peligros del oro, ¿pero cuáles son los de la mujer? Desde mi punto de vista, las mujeres pueden ser una fuente de desgracias si se trata de poseerlas. Con los hombres sucede lo mismo. Quiero decir que si puede decirse a otra persona, "te amo tanto que quiero poseerte y retenerte y llamarte...", bueno, es como en el poema de Ogden Nash, en el que alguien asegura amar tanto a su esposa que escaló una montaña para ponerle su nombre. La llamó "Monte de la señora de Oswald McGuiness". Dicho de otra manera, si se trata de poseer, y su pasión sexual se torna posesiva, entonces, de esa forma estamos tratando de aferrarnos al mundo físico. Como ven, los demás pueden resultar mucho más interesantes si no nos aferramos a ellos, si les dejamos ser ellos mismos y libres. Yo creo que puede disfrutarse de una vida sexual muy espiritual si no se es posesivo. Pero, por otra parte, si somos posesivos estaremos frente a muchos problemas. El swami medio no estará de acuerdo con ello porque confunde el cuerpo que puede tocarse con algo maligno. Está acomplejado. Su actitud me recuerda la historia de dos monjes zen que cruzaban un río. El cauce era muy profundo a causa de una inundación, y había una chica que trataba de cruzarlo. Inmediatamente, uno de los monjes la cogió, se la colocó a hombros, cruzó el río y la depositó en la otra orilla. A continuación, los monjes partieron en una dirección y la chica en otra. Continuaron an-

dando y entonces el otro monje, que había permanecido en un silencio embarazoso, finalmente dijo:

¿Te has dado cuenta de que al tocar y coger a una mujer de esa forma has roto la regla monástica?

A lo que el primer monje respondió:

Ya, pero yo la dejé al otro lado del río y tú todavía la llevas a cuestas.

También podemos encontrar un ejemplo de lo mismo en pasajes en los que san Pablo habla más bien irritado de la oposición entre el espíritu y la carne. Para el cristiano, la palabra se hizo carne en Cristo, y con el fin del universo llegará la resurrección del cuerpo. Así pues, como cristiano ortodoxo no puede tomarse una actitud antagónica con respecto a la carne. Entonces, ¿por qué san Pablo asume esa actitud de antagonismo? Bueno, sólo se puede salvar la situación y hacer que el Nuevo Testamento sea consecuente consigo mismo diciendo que a lo que se refería con "carne" es a una cierta clase de visión espiritual de la carne como concepto. También podría hablarse sobre los "pecados de la carne", pero tienen que ver con ciertos apegos que tenemos acerca de nuestros cuerpos. Todo ello, de nuevo, es lo que llamaría ejercer presión sobre el mundo explotándolo. Como budista, se toma el tercer precepto, que por lo general se traduce como "tomo el precepto de abstenerme del adulterio", pero no dice nada de eso. Traducido literalmente, dice: "tomo el precepto de no explotar las pasiones". En otras palabras, tal vez usted esté aburrido y sintiéndose vacío, por lo que podría pensar: "Bueno, no sé, vamos a cometer adulterio, eso podría

aliviarme un poco". Esto sería lo que en zen llaman, "crear oleaje cuando no sopla el viento". Es bastante diferente de cuando de una forma natural y espontánea nos enamoramos de alguien. Uno no se aparta de su camino para meterse en problemas; en ese momento resulta apropiado y natural. De la misma forma, en lugar de decir, "cometamos adulterio", mucha gente, cuando se aburre, dice, "vayamos a comer algo". Se van engordando tratando de llenar con comida el vacío espiritual que hay en su psique; y con ello no logran su objetivo, pues la función de la comida no es llenar el vacío espiritual. Así se explotan los apetitos, o las pasiones. De igual forma, el quinto precepto, que enumera las diversas substancias intoxicantes, no dice que no hay que tomarlas; dice que no hay que intoxicarse con ellas. Un budista beberá pero no se emborrachará.

Podría decirse que estamos totalmente confundidos sobre lo que queremos decir cuando hacemos referencia al mundo material. Lo que estoy haciendo aquí es, en primer lugar, dar un cierto número de ejemplos que demuestran lo confundidos que estamos. Así que permitan que lo repita para que quede claro. En primer lugar, confundimos símbolos abstractos, es decir, números, palabras y fórmulas, con sucesos físicos, al igual que confundimos dinero con riqueza consumible. En segundo lugar, confundimos los sucesos físicos, de toda clase y categoría, con la substancia. Materia o substancia es una idea, un concepto. Es el concepto de materia, de algo sólido y permanente que se puede aprehender; pero lo que ocurre es que el mundo físico no se puede aprehender. El mundo físico es el más evasivo e ilusorio de los procesos existentes. No puede ser concretado, y por ello satisface todas las exigencias del espíritu.

Lo que quiero decir es que el mundo físico no abstracto, que Korzybski denominaba "indecible", *es* el mundo espiritual. El mundo espiritual no es algo gaseoso, abstracto o sin forma, en el sentido de informe. Carece de forma en otro sentido. El mundo sin forma es el mundo en movimiento. ¡En realidad el mundo físico no tiene forma concreta! Anteriormente ya expliqué que alguien dijo en una ocasión que los pensamientos existían para ocultar la verdad. Ésa es la cuestión, pues no existe algo llamado *la* verdad que deba ser demostrado. Dicho de otra manera: ¿Cuál es la verdadera posición de las estrellas en la bóveda celeste? Bueno, pues depende desde dónde se miren. No existe una posición absoluta. De la misma forma, un buen contable le dirá que cualquier balance es una simple cuestión de opinión. La historia es un arte, no una ciencia. Es algo construido y aceptado como una explicación más o menos satisfactoria de acontecimientos que, en realidad, no tienen ninguna explicación. La mayor parte de lo sucedido en la historia es completamente irracional, pero la gente siempre piensa que tiene que encontrarle un sentido, un significado. Imaginemos que se ponen enfermos. Han vivido una buena vida y han ayudado a otras personas y realizado toda clase de buenas obras, y por ello puede que le pregunten a un sacerdote: "¿Por qué ha tenido que pasarme esto a mí?" Estarían buscando una explicación donde no existe. Ha pasado de esa forma y ya está. Pero la gente se siente insegura si no puede hallar una explicación. ¿Por qué? Porque no ha sido capaz de arreglar las cosas; pero el mundo no funciona de esa manera.

Lo que en realidad ocurre es que todo se mueve continuamente. La manera como lo hace siempre está en relación con la manera de ser de cada uno. No importa lo fuerte que toque un tambor sin parche: no surgirá sonido

alguno porque el sonido es la relación entre el puño y el parche. De igual forma, la luz es la relación existente entre la energía eléctrica y los globos oculares. Somos nosotros quienes evocamos al mundo, y lo hacemos según la clase de "nosotros" que somos, nuestra clase de organismo. Un organismo evoca un mundo, otro organismo evoca otro mundo, y por ello la realidad es una especie de relación. Una vez que nos deshacemos de la idea de verdad acerca de cómo es el mundo de una manera determinada, en seguida llegamos a otra idea sobre la verdad; a la idea de la verdad de que es Dios cuando hablamos de Dios como de la realidad que excede a todo pensamiento, que sobrepasa toda definición, que es infinito, sin fronteras, eterno e inconmensurable en términos de tiempo. No hablamos de un vertebrado gaseoso, o de un gran vacío sin movimiento alguno. Hablamos de la verdad que no puede ser dicha, la verdad que no puede aprehenderse.

2. EL VELO DE LOS PENSAMIENTOS II

¿Alguna vez le ha asaltado la idea de que toda la aventura intelectual de la civilización ha sido una horrible equivocación? ¿Podría ser que actualmente nos encontrásemos en rumbo de colisión, y que todos esos proclamados beneficios de la inteligencia –la tecnología, por ejemplo–, estén conduciendo simplemente a la raza humana hacia un rápido final? Desde luego que tal vez no fuera una mala cosa. A veces he especulado con la idea de que todas las estrellas han sido creadas a partir de planetas, y que esos planetas desarrollaron grandes civilizaciones que tal vez alcanzasen a descubrir los secretos de la energía nuclear y se volasen a sí mismos. Al estallar, esas estrellas expulsan montones de rocas hacia el exterior, que empiezan a girar a su alrededor para convertirse en nuevos planetas. Tal vez ése es el verdadero sistema de génesis del universo. Estaría de acuerdo con la cosmología hindú, en la que el tiempo, así como sus acontecimientos, se ven como un proceso invariablede progresivo deterioro en el que las cosas empeoran y empeoran con el paso del tiempo hasta que todo el asunto no puede mantenerse más y se

autodestruye. Luego, tras un período de descanso y recuperación, el proceso vuelve a empezar.

¿Por qué sentimos cierto desagrado por una teoría sobre el tiempo que apunta en esa dirección? ¿Pueden imaginar un estado de cosas en el que todo vaya a mejor? ¿Puede todo ir a más y a más para siempre? Claro está, siempre es relativo. Se puede ir construyendo algo cada vez más alto, pero pronto olvidará donde empezó, para a continuación ver que, en realidad, siempre estamos en el mismo sitio; siempre esperando algo, siempre pensando que será la próxima vez. Esto es, claro está, una ilusión eterna.

Había un filósofo ruso que acusó a los comunistas de convertir en cariátides a todos los seres humanos. Como ya saben, una cariátide es un pilar en forma humana que sostiene un techo. Teniendo en cuenta a los comunistas y sus variados planes quinquenales y nociones progresivas en las que la gente siempre está preparándose para el mañana, el filósofo ruso les decía: "Están ustedes convirtiendo a todos los hombres en cariátides para que sostengan un escenario sobre el que otros puedan bailar". Su idea era que, primero se dispone de una fila de cariátides que sostengan un techo, después sus hijos serán la próxima hilera de cariátides que soportarán otro techo, y así, cada vez más alto y más alto, ¿pero dónde empezó todo? Tal vez hubiera sido mejor pensar simplemente en el futuro como algo que se deteriora. Puedo explicar esto de manera sencilla. Los seres humanos están mayormente ocupados en malgastar enormes cantidades de energía física tratando de conseguir llevar a cabo cosas que resultan bastante imposibles de conseguir. Como dice un viejo proverbio, uno no puede levantarse a sí mismo tirando de los cordones de sus zapatos. En los últimos tiempos he leído y oído decir

a la gente que podemos levantarnos tirando de los cordones de los zapatos; ¡pero si no se puede! Ya puede esforzarse y estirar hasta que se le ponga la cara morada, no ocurrirá nada, excepto que se cansará.

Por otra parte, toda la gente sensible empieza en la vida con dos supuestos fundamentales: uno no puede mejorar el mundo, y uno no puede cambiarse a sí mismo. Se es lo que se es, y una vez que se acepta esto se dispone de una enorme cantidad de energía para hacer lo que *puede* hacerse. Todo el que le mire desde un punto de vista externo dirá: "¡Dios mío, cuánto ha mejorado!" Cientos de mis amigos se han embarcado en proyectos para mejorarse a sí mismos mediante una u otra religión, una u otra terapia, ese o aquel sistema; y yo trato desesperadamente de liberar de ello a la gente. Supongo que eso me convierte en una especie de mesías, pero la cuestión es que no puede hacerse. Una razón muy simple es que esa parte de usted que se supone que mejora es exactamente la misma que necesita ser mejorada. No existe ninguna distinción real entre el "yo" bueno y el "yo" malo, o entre el ser elevado que es espiritual y el más bajo que es animal. Todo es una sola pieza. Usted es ese organismo, esa fascinante forma de energía integrada.

Arquímedes dijo: "Denme una palanca y moveré el mundo"; pero no existe ninguna. Es como apostar por el futuro de la raza humana; me gustaría realizar una apuesta sobre que la raza humana se autodestruirá hacia el año 2000, pero no existe ventanilla en la que realizarla. Por el contrario, formo parte del mundo y debo tratar de que no vuele en mil pedazos. En una ocasión tuve una terrible discusión con Margaret Mead. Una noche ella insistía en el horror absoluto de la bomba atómica, y en cómo todo el mundo debería emprender algún tipo de acción para abo-

lirla, pero se estaba poniendo tan furiosa con el asunto que le dije: "Me asustas porque creo que eres el tipo de persona que apretaría el botón con tal de deshacerte de otra gente que fuese a apretarlo antes". Me respondió que yo no sentía amor alguno por mis futuras generaciones, que no tenía responsabilidad alguna por mis hijos, y que era un swami de pega que creía en esquivar los hechos. Pero seguí manteniendo mi posición. Como dijo Robert Oppenheimer poco antes de morir: "Resulta perfectamente obvio que el mundo se está yendo al infierno. La única posibilidad de que no suceda es que *no* intentemos prevenir que sea así". Ya ven, muchos de los problemas que suceden en el mundo ahora mismo están siendo observados por personas con muy buenas intenciones cuyos intentos están destinados a mantener las cosas en orden, a aclararlas, a prohibir esto y prevenir aquello. Cuanto más tratamos de poner las cosas en orden, más las embrollamos. Tal vez ésa sea la manera en que debe ser. Puede que no debiera decir nada sobre la tontería de tratar de ponerlo todo en orden, sino simplemente, siguiendo el principio de Blake, dejar al loco persistir en su locura para que se convierta en sabio.

Pueda que esto se catalogue como un argumento contra todo tipo de buenas intenciones. Tal vez no debieran hacerme caso, pero estoy poniendo de manifiesto un caso por el que la civilización puede haber sido una equivocación; que hubiera sido mucho mejor dejar a todo el mundo solo, y que los animales salvajes demuestran ser más sabios que nosotros al seguir, poniéndolo en nuestro crudo y no muy exacto lenguaje, sus propios instintos. Como cuando una polilla confunde una llama con la llamada de una pareja y se abalanza sobre la llama, ¿y qué? Una polilla no se preocupa, no va por ahí revoloteando en un es-

tado de ansiedad preguntándose si esa llamada sexual será la cosa en cuestión o sólo una llama. No piensa conscientemente en el futuro y, por lo tanto, no se preocupa. La especie de la polilla está ahí, y por lo que sabemos, ha estado ahí desde hace muchísimo tiempo. Tal vez más que nosotros. Las abejas, hormigas y demás criaturas similares hace tiempo que escaparon de la historia. Viven una existencia establecida, de un modo que pudiera considerarse más bien aburrido sólo porque no están cambiando continuamente como lo hacemos nosotros. Viven al mismo ritmo, pero como no se preocupan de recordarlo conscientemente, no les resulta aburrido. Como no se molestan en realizar predicciones, nunca están ansiosas; pero sobreviven. Nosotros, que predecimos, "nosotros, que miramos el antes y el después", como decía Emerson, y que siempre nos preocupamos por si esta generación va a ser mejor o peor que la anterior, vivimos atormentados. A causa de esta tremenda preocupación con el tiempo, no nos damos cuenta de lo estupendos que somos, a pesar de nosotros mismos.

El radar de la consciencia es un foco de problemas, siempre está a la escucha en busca de cualquier variación del medio que pueda resultarnos desastrosa. Nuestra atención consciente está continuamente preocupada con el tiempo y la planificación, con lo que ha sido y lo que será. Como su función es percibir problemas, se crea en nosotros la percepción de que el hombre ha nacido para preocuparse. A causa de esta preocupación con la atención consciente ignoramos lo maravillosamente que estamos aquí; cómo, durante la mayor parte del tiempo, nuestros órganos físicos están en fantástica relación armónica, y cómo nuestro cuerpo está en relación con el medio físico a través de toda clase de respuestas inconscientes. Si fué-

ramos conscientes de todos los procesos de ajuste que se dan espontánea y subconscientemente en nuestro organismo, nos encontraríamos en medio de una gran orquesta. Pero esto sólo sucede de vez en cuando.

La experiencia mística no es nada más que hacerse consciente de la verdadera relación física con el universo. Uno se maravilla y conmociona por la percepción de que lo fundamental y subyacente a cualquier cosa que suceda en el mundo es un estado de increíble felicidad. ¿Por qué no? ¿Por qué sucede todo? Si no vale la pena jugar el juego, si el universo es básicamente nada excepto una lucha atormentada, ¿por qué tener uno? ¿Nunca se ha parado a pensar que sería mucho más sencillo no tener existencia alguna? No requeriría esfuerzo alguno, por lo tanto no habría problemas; entonces, ¿por qué sucede todo? Déjenme decir no *por qué* sino *cómo* sucede todo. Si fundamentalmente todo es una lata, ¿qué razón puede haber para que sea así? Todo se habría suicidado hace tiempo y estaría en paz. "Abu, Ben Adhem, que su tribu se reduzca mediante un cuidadoso control de natalidad y quede en paz".

Podríamos trabajar sobre la posibilidad de que entonces la civilización tal vez haya sido un error, que hemos tomado el camino equivocado y que deberíamos haber dejado las cosas en manos de la naturaleza. Ése es el mismo problema que aparece en el libro del Génesis. En realidad, el pecado original del hombre en el Génesis es su aventura en la tecnología. En la Biblia, las palabras hebreas para el conocimiento del bien y del mal están conectadas con la técnica, con lo que es técnicamente rápido y lo que no. Lo cierto es que las palabras tienen relación con la metalurgia. Cuando se come el fruto del árbol del conocimiento y se es como Dios, se piensa que se tiene el control sobre la propia vida. Dios dice: "Muy bien, chico, quieres

ser Dios, ¡pues prueba! Pero tu problema es que tienes una mente de una sola pista, y por tanto no puedes ser Dios. Para ser Dios hay que tener una mente de infinitas pistas", que en realidad es lo que tiene nuestro cerebro. El cerebro cuenta con infinitas pistas, pero la atención consciente no, sólo dispone de una. Como ya hemos dicho, sólo podemos pensar en una cosa a la vez, y uno no puede hacerse cargo del universo con ese tipo de consciencia porque es demasiado, existen demasiadas variables. Ésa es la razón por la que la gente consulta el *I Ching*, el libro de los cambios. Si se lanza una moneda para tomar una decisión, (y fundamentalmente todo el mundo toma decisiones tirando una moneda), ¿no es mejor disponer de una moneda de 64 lados que de una de sólo dos? El *I Ching* da 64 posibilidades de aproximación a cualquier decisión en lugar de sólo dos, sí o no. No obstante, se basa en sí o no, porque se basa en yang y yin. De igual manera, los ordenadores digitales utilizan un sistema numérico que consiste en sólo figuras de cero y uno para construir cualquier número. Este sistema fue inventado por Leibniz, que también lo vio en el libro de los cambios, un sorprendente libro que de alguna manera siempre nos acompaña. Es, pues, un método para ayudar a nuestro y multivariable cerebro a tomar decisiones en cooperación con nuestra propia mente, un método muy parecido al de las manchas de Rorschach. El *I Ching* usa comentarios muy lacónicos en los que cada uno lee lo que quiere leer. Incluso se puede llegar a la conclusión que ayuda a tomar una decisión porque el que lo consulta no tiene que aceptar responsabilidad alguna en ello. Podemos decirnos, "me lo dijo". De forma muy parecida, cuando se acude a un guru, puede decirse, "mi guru es muy sabio, y me ha dado instrucciones para hacer esto", pero fuimos *nosotros* los que decidi-

mos sobre el guru. Después de todo, le conferimos autoridad al escogerle. Siempre regresa a nosotros, pero nos gusta creer que no es así.

La cuestión es que la atención consciente no es uno mismo; uno mismo es todo lo que subyace a ella. La atención consciente de cada uno tiene la misma relación con uno mismo como la contabilidad con un negocio. Si se venden comestibles, existe muy poco parecido entre los libros y los artículos de los mostradores. La contabilidad sólo es un registro de ello, al igual que nuestra consciencia reflexiva.

Supongamos que seguimos con el tema de que hemos cometido un error al crear la civilización y que ahora no vamos a sobrevivir. Pueden decirse varias cosas acerca de ello. Al igual que he especulado sobre que todas las estrellas eran planetas, también podría preguntarme, "¿es bueno sobrevivir?" Recordarán el pasaje de *La tierra baldía* de T.S. Eliot, que dice: "Ésta es la manera en que acaba el mundo, no con una explosión sino con un gemido". Aun así, mucha gente desearía acabar con una explosión mejor que con un gemido. Algunos prefieren situaciones en las que parecen estar poseídos por un gran incendio que se manifiesta rápidamente, mientras otros prefieren quemar su fuego gradualmente, conservando combustible, y mantenerlo a la temperatura adecuada para que dure más. ¿Cuál prefieren? ¿Quieren ser una tortuga que vive cientos de años pero que se arrastra muy lentamente, o preferirían ser un colibrí que baila y vive a ritmo aterrador? No podemos decir que uno está bien y el otro no. Pues igualmente no puede haber nada malo en la idea de un mundo o una civilización que vive a un aterrador y cada vez más rápido ritmo de cambios y que luego estalla. Eso puede ser perfectamente aceptable.

Mi punto de vista es que si es que podemos reconciliarnos con la noción de que es perfectamente aceptable, nos sentiríamos menos inclinados a apretar ese botón. Si no se puede soportar la ansiedad, si no podemos conformarnos con ciertos asuntos que no podemos decidir, entonces estaremos abocados a apretar el botón porque nos diremos: "acabemos con todo".

Digamos, pues, que tal vez la civilización no haya sido un error, sino que es tan natural como cualquier otra cosa. Somos seres que existen bajo condiciones de ilusión, que imaginan controlar su propio destino, que piensan que son capaces de mejorarse, y en virtud de dicha ilusión se destruyen rápidamente de una forma interesante. Supongamos que eso es lo que somos, pero todavía estamos en la cuestión de que gastamos una enorme cantidad de energía en hacer cosas que no pueden hacerse, como tirar de nuestros propios cordones. Si lo encuentran frustrante, si realmente no les gusta, no tienen que hacerlo; *pueden* parar.

Resulta una interesante paradoja el que cuando paramos de hacer lo que no puede hacerse, nos sentimos más felices y con más energía. La gente siempre se ha preguntado acerca de los calvinistas, porque éstos creen que desde el principio de los tiempos Dios ha programado quién tenía que salvarse y quién condenarse, y este último no tiene elección. Esto se llama predestinación, y su consecuencia lógica debería ser, por lo tanto, que esa gente se sentase esperando y diciéndose, "no hay nada que podamos hacer". Sin embargo, los calvinistas actuaban de manera muy diferente. Eran gente muy energética (tal vez demasiado) y nos legaron la ética protestante. Eran muy moralistas, pero como creían en la predestinación disponían de toda su energía psíquica para vivir, mientras los católicos se perdían preguntándose si se salvarían o no. Los

calvinistas no perdieron energías temblando en un estado de pavor y preguntándose, "¿he tomado la decisión adecuada?"

En la actualidad se dice en psiquiatría, o en la mayoría de las escuelas de psicoterapia, que es importante aceptarse a uno mismo en lugar de estar en conflicto. "Apáñatelas contigo mismo", dicen. Pero nadie osa tomárselo demasiado en serio. Siempre existe un tanto de reserva con respecto a ello. Nunca he oído a un predicador dar un sermón sobre el pasaje que empieza: "No estéis ansiosos por el mañana". De vez en cuando hacen alguna referencia, pero dicen: "bueno, eso estaba muy bien para Jesús". Pocos estarían de acuerdo en llevarlo a la práctica hoy en día. Casi siempre afirman que no es práctico; pero *sí* que lo es. Resulta mucho más práctico que lo que en realidad hacemos, si por práctico entendemos que tiene valor de supervivencia.

Todo esto es una especie de proceso con dos caras. El primer paso es no sentir ansiedad por el mañana, y el segundo es no soñar ni por un instante que podemos cambiar o mejorar nada. ¿Quién de ustedes que sienta ansiedad puede estar de acuerdo? Al igual que sucede con la creencia en la predestinación, la cuestión tiene una consecuencia inesperada; es decir, la consecución de energía disponible para así poder preocuparse del mañana por la simple razón de que ya no nos preocuparemos por el hoy. Así la gente que no vive para el mañana tiene una razón para hacer planes, mientras que los que viven pensando en él no tienen razón alguna para hacerlos. Nunca alcanzan el mañana porque no viven en el presente. En lugar de ello, realizan planes para un futuro que nunca llega, y eso es bastante estúpido.

Me gustaría dejar claro que todo lo dicho anteriormen-

te no pretende ser un sermón. De ninguna manera estoy diciendo algo que ustedes *deberían* hacer. Todo lo que hago es explicar una situación y ustedes pueden hacer lo que deseen al respecto. Lo cierto es que no podrán levantarse a ustedes mismos tirando de los cordones de sus zapatos, por muy fuerte que tiren. Sólo digo que no puede hacerse. No estoy diciendo que no deban intentarlo, porque puede que su forma de vivir sea tratar constantemente de hacer cosas que no pueden hacerse. De alguna manera, estoy haciendo esto al estilo de los poetas. Un poeta siempre trata de describir lo que no puede decirse. Se acerca e incluso da la impresión de que lo consigue. Se trata de un gran arte; decir lo que no puede ser dicho. Trato de expresar la experiencia mística, y no puede hacerse. En lugar de ello, no hago más que mover un tapiz de intrincados dibujos que da la impresión de que tuvieran algún sentido, pero todo lo que les digo es en realidad un engaño muy elaborado.

Hablando en una ocasión con Fritz Perls en el Instituto Esalen, me dijo: "El problema contigo es que eres todo palabras. ¿Por qué no practicas lo que predicas?" Yo le respondí: "No predico. Y además, no menosprecies las palabras porque las formas que la gente alcanza con las palabras son como las formas del helecho o de las caracolas de mar. Son una danza, y son una forma tan legítima de vida como las flores" Y él respondió: "Eres imposible".

Pero lo cierto es que todo esto es muy importante, y es el porqué en ciertos métodos de meditación y rituales religiosos se utilizan palabras de una forma que no es la forma habitual en que se usan. Las palabras normalmente se utilizan para transmitir información, pero en muchos rituales religiosos, las palabras se usan musicalmente, úni-

camente por el sonido. De esta manera uno puede liberarse a sí mismo del encantamiento de las palabras. Si tomamos cualquier palabra como "cuerpo" y la decimos una vez, parece bastante sensible, pero al decirla cuatro o cinco veces: "cuerpo, cuerpo, cuerpo, cuerpo...", entonces se piensa "que sonido tan curioso". O digamos "pastel-de-manzana, pastel-de-manzana, pastel-de-manzana...". Es un sonido muy curioso.

Ése es uno de los grandes métodos de meditación, llamado mantra yoga, que utiliza los sonidos para liberar la consciencia. Se pueden tomar todo tipo de palabras, cantarlas, y concentrarse en los sonidos separándolos de su significado. Por esta razón, la iglesia católica cometió un gran error al decidir celebrar las misas en lenguas vernáculas. Ahora todo el mundo sabe lo que significa y que después de todo no era para tanto. Antes resultaba algo totalmente incomprensible y tenía un cierto sentido misterioso, y si se sabía cómo utilizar esas palabras como una sadhana –un método de meditación–, resultaba muy útil. Cuando se entrena a los monjes en la recitación del Oficio Divino, el maestro explica al novicio: "No piense en el significado de las palabras. Sólo pronúncielas con la boca, y mantenga la consciencia en la presencia de Dios". Al usar las palabras de esta manera uno se libera de la esclavitud de las palabras. Yo mismo he escrito un libro de frases sin sentido en esta línea. Si se mantiene el ritmo, como si fuese un ensalmo, se convierte en un medio de trascender la esclavitud del pensamiento. No se puede pensar sin palabras, pero si se ocupa la consciencia con palabras sin sentido, estas palabras pueden detener el proceso del pensamiento y simplemente profundizar en el sonido. ¿Saben lo que es profundizar en el sonido de algo? Todo el que haya tenido una experiencia psicodélica sabe exactamente

lo que significa. Sólo puedo decir que uno se va metiendo en ello, cada vez más, hasta de que de repente comprende que la vibración que se escucha, o que se canta, es lo único que hay. Ésta es la energía del cosmos. Eso es lo que ocurre.

Todo es una especie de pulsión de energía que en budismo zen recibe el nombre de "talidad", *tathata*. Eso es lo que todos hacemos, lo que todos somos. Tenemos rostros, podemos hablar y se supone que lo que decimos no carece de sentido, pero en realidad lo único que hacemos es ir "da-da-da-da-da, da-da-da-da, da-daando", de una manera muy complicada. Jugamos el juego de la vida y si no estamos al tanto nos pasará de largo. Y está bien que así sea. Perder el autobús es privilegio de cada uno. Pero resulta mucho más divertido dejarse llevar por la danza, y saber que eso es lo que hacemos, en lugar de agonizar sobre el asunto. La vida es algo que simplemente va sucediendo. Ya sé que todos somos muy únicos, pero si nos concentramos y lo miramos de cerca sufriremos la miopía acerca de la unicidad de cada individuo y diremos: "¡Qué vergüenza, eso no va a pasar nunca más!". Por otra parte, si llegamos a la Tierra provenientes de Marte, todos nos parecerán iguales, y ni siquiera podremos diferenciar entre hombres y mujeres. Entonces diríamos: "Bueno, eso es algo que en definitiva sucede". Todo depende de cuántos aumentos se está observando, y de dónde colocamos nuestros valores.

3. EL VELO DE LOS PENSAMIENTOS III
DIVINA LOCURA

Me gustaría entrar en la discusión de una particularmente virulenta y peligrosa forma de locura divina llamada "enamorarse", que, desde un punto de vista práctico, es una de las cosas más insensatas que pueden llegar a hacerse, o que pueden suceder. A los ojos de una mujer o un hombre dado, la otra persona, que para todos los demás es alguien perfectamente normal y ordinario, puede aparecer como un dios o diosa encarnados; se puede caer bajo un embrujo tal que uno puede llegar a decir, como en la vieja canción: "Cada brisa parece susurrar el nombre de Louise". Todo este asunto puede observarse como una extraña, perniciosa y subversiva experiencia de la conducta humana, ya que nunca se sabe cuándo aparecerá ni por qué razón. Una vez que se está dentro de la situación es como haber contraído una enfermedad crónica, que a veces tratamos de resolver convirtiéndola en la base del matrimonio, lo que resulta en extremo peligroso.

La civilización occidental mantiene una curiosa tradi-

ción de la familia que da la impresión de ser la más ridícula composición de ideas disparatadas jamás imaginadas. Cuando echamos una mirada a los orígenes de las tradiciones hebrea y cristiana, hallamos que la idea de matrimonio y de la experiencia de enamorarse son más bien dos cosas separadas. En la primeras culturas agrarias nadie escogía a su pareja. Claro está que existían excepciones, y en la historia de la antigua Grecia ocasionalmente encontramos a una mujer a la que se llama *parthenos*, que podría ser medianamente traducido como "virgen". El significado correcto de *parthenos* es una mujer que escoge a su propio marido, y por ello, estrictamente poco tiene que ver con una virgen, aunque una mujer que escoge su propio marido puede concebirse como una virgen.

Pero por lo general un matrimonio solía ser una alianza entre familias. No sólo existía con el propósito de criar hijos, sino también para crear una unidad social más pequeña que el pueblo. Los mayores tenían mucha importancia a la hora de decidir con quién iban a casarse los hijos, y se ponían de acuerdo entre ellos utilizando intermediarios no sólo para considerar si esa chica era la adecuada para su hijo, o viceversa, sino también la clase de dote que debería aportar, y si formar dicha alianza resultaría beneficioso para las familias. Como es bien notorio, casi todas las familias reales mantienen concubinas y cuentan con arreglos externos para cuando el rey o la reina se enamoran, a fin de que la monogamia no resulte monótona. Ésa es la razón por la que en la actualidad los matrimonios son civiles o religiosos, la base del cual es un contrato en la que se firma sobre una raya de puntos. Existen todo tipo de leyes con respecto a los contratos, y éste es uno del que resulta particularmente difícil desdecirse.

La razón de ello es bastante obvia: la sociedad requiere un medio seguro para los hijos, pero también porque prefiere alentar la estabilidad general de las cosas. Cuando las personas rompen un matrimonio es algo desconcertante para todo el mundo. Puede pensarse en una pareja y pensarse de ella durante mucho tiempo que son la pareja más feliz y mejor ajustada que nunca hayamos encontrado. Lo siguiente que sabemos de ellos es que han roto y se empieza a ver gente que rompe por todas partes, lo que nos lleva a pensar: "¿Qué está pasando aquí?" (resulta muy interesante que digamos "romper", como si pensásemos en algo valioso; pero según cómo lo evaluemos, también podría tratarse de algo diferente).

En la concepción feudal del matrimonio aparece lo que se llamó "el culto del amor cortés", que en gran parte fue el resultado de un movimiento poético localizado en el sur de Francia durante la Edad Media, aunque su origen exacto es algo sobre lo que todavía discuten los estudiosos. Según una teoría, el caballero o amante cortés, que también era poeta, elegía a una dama –preferiblemente casada– para que fuese la deseada de su corazón y suspirar por ella, cantar canciones bajo su ventana y enviarle mensajes con pequeñas muestras de su devoción. Pero, según esta teoría, nunca se acostaría con ella. No sólo habría sido adulterio, sino que habría acabado con el estado de enamoramiento. El estado de enamoramiento consistía en estar permanentemente en un estado de infelicidad y no consumación (esta es la teoría de Denis de Rougemont que aparece en su libro, *El amor y Occidente**).

La segunda teoría es probablemente más realista: sos-

* Publicada también por Editorial Kairós. (*N. del E.*)

tiene que las grandes damas de las familias nobles se encontraban rematadamente aburridas porque sus esposos siempre estaban fuera, cazando, guerreando, corriendo detrás de chicas y demás. Las damas sintieron que ellas también debían tener amantes, y así ya podemos darnos cuenta de por qué apareció tanta poesía. Mi amigo Yanko Varda siempre dice que las leyes sobre las relaciones sexuales nunca deberían ser liberalizadas. Piensa que siempre existirá una estricta desaprobación del adulterio y la fornicación porque si no hubiese dificultad no sería tan divertido. En mi libro, *Beyond Theology*, he desarrollado toda una teoría sobre la represión cristiana del sexo, y que el secreto de todo ello era intentar que la gente se interesase más en él. Si existiese una completa libertad y promiscuidad, todo resultaría tan fácil que correría el peligro de resultar aburrido. Entonces la gente buscaría otras maneras de disiparse de un tipo menos sano.

Así pues, como resultado de la fusión gradual de esos dos enfoques de la relación entre los sexos –la alianza familiar y el romance perpetuo– llegamos a la conclusión del matrimonio romántico, en la que las dos tendencias, en el mejor de los casos, se casan inconvenientemente. Por ello se supone que una persona debe enamorarse de alguien a quien escoja (y naturalmente deberá ser de esa manera si se va a enamorar), y luego deberá entrar en la relación con un contrato legal que se firma ante un juez o un sacerdote y jurar solemnemente que serán fieles el uno al otro hasta que la muerte los separe, lo que a veces conduce al asesinato.

Me resulta perfectamente obvio que si dos jóvenes extremadamente ansiosos por abrazarse el uno al otro sólo disponen de una forma de hacerlo, que debido a las circunstancias sería entrar en ese tipo de contrato, estén naturalmente preparados para prometer cualquier cosa que colme su deseo. Aunque en realidad existen muchas parejas legalmente casadas que disfrutan de felices alianzas a lo largo de toda su vida, no tenemos muchas noticias de ellas porque "las buenas noticias no son noticia". Sólo las parejas desgraciadas llenan los periódicos, y existe un gran número de ellas.

Por lo que sé, no hay forma de *hacer* que un matrimonio funcione. Cada intento en ese sentido crea una hostilidad secreta en el pecho de cada uno de ambos contrayentes. Sé de lo que hablo por una cierta cantidad de amarga experiencia. Ya puede realizar grandes esfuerzos para tratar de mantener unido el matrimonio, y mientras así lo haga fracasará en reconocer que no es sincero con sus propias emociones. Puede pensarse, "bueno, debo controlar mis propias emociones por el bien de los niños y de la sociedad". Así pues lo intenta, y lo intenta, y una de las maneras de intentarlo es tratar de convencerse de que está enamorado. Con la pretensión de estar enamorado podrá hipnotizarse mediante el lenguaje amoroso que dirija hacia su pareja. También puede que empiece a hacerse listas para acordarse de ciertas atenciones que deberá tener en cuenta, a llevar un diario en el que poder apuntarse el aniversario de boda porque es usted muy capaz de llegar a olvidarse. Sin embargo, cuanto más empeño ponga en ello, más promesas y esperanzas edificará dedicadas a algo por lo que probablemente no tiene un sentimiento tan profundo. Todo el mundo es muy consciente de ello, y en el fondo todos lo saben, por lo que cada vez nos vamos metiendo más en la trampa. La hostilidad mutua va creciendo de tal manera que un psicólogo le preguntaba recientemente a un paciente: "¿Contra quién está usted enamorado?"

En realidad, la peor forma de enamorarse tiene lugar

cuando gente que ya está casada encuentra a alguien más. Ello conduce inevitablemente al cataclismo y a una experiencia destructiva para nuestro actual orden social. Todavía hay mucha gente que vive novelas victorianas en las que el tema principal es el encuentro de dos personas locamente enamoradas una de otra y que se dicen: "Bueno, lo mejor será que no volvamos a vernos". Y de esta forma es negada esta fantástica y loca experiencia del amor, escondida bajo la alfombra. ¿Qué es lo que se puede hacer?

Como he dicho a menudo, no soy un predicador, y por lo tanto no sé lo que cada uno *debe* hacer. Pero me gustaría reflexionar un poco más sobre esta particular forma de locura y volver a poner sobre la mesa una cuestión muy inquietante: ¿Sólo vemos tal como es a la otra persona cuando estamos enamorados? ¿Cuando no estamos enamorados de alguien sólo tenemos una visión fragmentada de ese ser? Cuando se está enamorado de alguien, lo cierto es que se le ve como un ser divino. Ahora, supongamos que eso es realmente lo que es y que nuestros ojos se han abierto a causa del amado, en cuyo caso, la persona amada se convierte en una especie de guru. Ésa es la razón por la que existe una forma de yoga sexual que está basada en la idea de que hombre y mujer son, el uno para el otro como recíprocos gurus y estudiantes. A través de una tremenda efusión de energía física proyectada con total devoción y adoración hacia esa otra persona, en su papel de dios o diosa, se llega a comprender, a través del contacto y la fusión totales, el centro divino que hay en ellos. Al hacerlo así la comprensión rebota y se descubre el propio.

No miro el enamorarse sólo como un capricho sexual porque se trata de bastante más que eso. Cuando nos enamoramos se trata de un asunto muy serio. No podemos olvidar a esa persona. Nos sentimos miserables cuando no estamos en su presencia y siempre anhelamos y decimos, "veámonos más, estemos juntos; estamos totalmente entrelazados". Aquí aparece lo que yo llamaría un elemento espiritual. Los hindúes fueron lo bastante sensibles para comprender que las relaciones sexuales eran un medio de iluminación y despertar, y por ello el acto estaba rodeado de una especie de ritual religioso y arte meditativo. El yoga sexual está diseñado para permitir que los sentimientos de amor mutuo, que son la extensión de la gran pasión, lleguen a ser una realización y expresión adecuadas.

Por lo general, gran parte de las relaciones sexuales son una cuestión de "aquí te pillo, aquí te mato". No duran mucho tiempo y por ello las pasiones tienen una rápida descarga. El yoga sexual es lo que pudiera llamarse sexo contemplativo para diferenciarlo de sexo activo. En los muros de templos hindúes y santuarios tibetanos se hallan composiciones en las que se ve a una figura, normalmente en forma de bodhisattva o buda, sentada en la postura de loto, con su pareja femenina. Mantienen un contacto total, no tanto besándose o mirándose a los ojos, sino en unión sexual. En esta postura (y para ello hace falta una mujer que no pese mucho), resulta bastante difícil moverse, por lo que permanecen quietos. Mientras se está en esta postura, crece el sentimiento de la intensidad del amor hasta concentrar una tremenda energía eléctrica que permite ser consciente del intercambio de fuerzas que puede describirse como una sensación del "uno" deshaciéndose físicamente en el "otro". Esta unión puede durar mucho tiempo, y alcanza unas dimensiones en cuanto a relación e intercambio que ordinariamente no tenemos con nadie. La cuestión es que al experimentar una unión

tan profunda con una mujer, el hombre completa su naturaleza, al igual que hace la mujer a través del hombre.

Cada hombre cuenta con un elemento femenino y cada mujer con uno masculino. Una persona integrada es la que ha desarrollado ambos. Por esto, cuando leemos acerca de las características físicas de un buda o bodhisattva, vemos que se trata de un ser andrógino. Aunque nunca se menciona en los libros, se supone que un buda cuenta con un pene retráctil, como los gatos. Ello simboliza que su órgano genital es masculino y femenino simultáneamente. Todo esto contiene un mensaje muy importante para nuestra cultura occidental porque aquí tenemos un culto al machismo; el culto al hombre sólo masculino. Naturalmente, como contrapartida contamos con la mujer únicamente femenina, cuyo ejemplo es el tipo "muñequita con encajes", o con el caso más extremo que es frenéticamente celosa y que hace el amor clavándole las uñas en la espalda. Entre el macho masculino y la mujer femenina no existe posibilidad de relación. No tienen nada en común.

En el hogar medio norteamericano urbano, cuando hay una fiesta o cualquier otra yuxtaposición social de los sexos, puede verse fácilmente que todas las esposas se juntan en un extremo del patio y que los maridos lo hacen en otro para hablar de sus asuntos. Es así porque el ejemplar masculino norteamericano, sobre todo el obrero y un cierto tipo de hombre de negocios, siente temor a mostrar cualquier característica femenina, ya sea en sus movimientos externos y manera de vestir o en sus sentimientos internos; siente cierta reticencia a mostrar ternura. Es posible que sientan miedo de desarrollar su femineidad porque pudiera conducirles a la homosexualidad. Muchos hombres sienten tanto miedo de eso que cultivan un aspecto externo de masculinidad dura. A menudo se con-

vierten en una especie de hombre siempre dispuesto a ofrecerse voluntario como sargento en el cuerpo de marines, policías, guardaespaldas, pilotos de prueba y varios tipos a lo Hemingway. Contamos con gran número de ellos, y a veces, los jóvenes que tienen padres así se dan cuenta de que sus progenitores se hallan bastante confundidos. De repente empiezan a dejarse crecer el cabello o a ir por ahí con una vestimenta muy colorida, y todo el mundo en la vieja cultura empieza a temer horrorizado que sus hijos se están convirtiendo en mariquitas.

Así pues, para volver sobre el tema de este problema: enamorarse es algo que ataca como un rayo y, por tanto, resulta extremadamente análogo a la visión mística. Lo cierto es que no sabemos con certeza cómo se obtiene la visión mística, ni tampoco por qué sucede. Sin embargo, sabemos que le ocurre a mucha gente que nunca hizo nada para conseguirlo. Muchas personas, sobre todo en la adolescencia, de repente han tenido la visión mística sin previo aviso y sin que sintieran interés alguno por la cuestión. Por otro lado, mucha gente que ha practicado las disciplinas yoga y zen durante años y años nunca la ha experimentado. En ambos extremos, claro está, existen las excepciones. Están aquellos que han vivido esa experiencia espontáneamente y los que la han conseguido mediante la práctica del yoga o el zen. Pero eso tampoco nos aclara por qué sucede, o si existe método alguno de lograrlo. La mejor aproximación parece ser desprenderse de la idea de conseguirlo porque resulta bastante impredecible, y al igual que el enamorarse, es caprichoso y por lo tanto disparatado.

Si tiene la suerte de encontrarse con cualquiera de estas experiencias, rechazarlas me parecería una total negación de la vida. Lo que tenemos que admitir en nuestra so-

ciedad, a fin de poder contener esta clase de locura, es un arreglo matrimonial bastante más realista que pueda contener la posibilidad de enamorarse. Si se mete en una historia que sólo es una cuestión de atracción física para a continuación fundar una familia en la que cada persona espera de la otra el estar siempre enamorada y luego, en ese contexto, se enamora de otra persona, esto último acabará necesariamente con el matrimonio y la familia. Si el matrimonio está más bien basado en la vieja idea de un contrato razonable entre dos personas que desean criar unos hijos, y que al menos esperan ser buenos amigos, y que pueden permitirse tener su propia libertad, entonces, cuando llega el amor, éste puede ser tolerado en el marco del convenio, siempre y cuando no seamos tan irrazonables como para seguir y pensar: "Bueno, como me he enamorado de otro, debo casarme con él"; eso sería algo totalmente ridículo.

Podemos estructurar la necesaria, estable y social institución de la familia sin estar constantemente amenazados por la inestabilidad del amor. Cuando la gente se casa y pronuncia ciertos votos con respecto al otro, dice que siempre será sincera, normalmente en el sentido de "siempre te querré". Si en lugar de eso dijese "siempre seré sincero contigo y no pretenderé que mis sentimientos hacia ti sean otra cosa que lo que son", el matrimonio podría ser un arreglo que hiciera libres a las personas. Entonces diríamos: "Me caso contigo porque creo que eres una persona razonable con la que se puede vivir y, por lo tanto, quiero que seas como eres. No quiero que seas de otra forma. No quiero que seas mi propia imagen; sería muy aburrido".

El matrimonio debería ser una alianza entre dos personas que cooperan en ciertas cosas. Si además resulta que

existe una gran atracción sexual entre ambos, pues mejor que mejor, pero eso no debería ser el factor primordial para involucrarse en un matrimonio. Estamos de acuerdo en que debe haber algún tipo de atracción, de otra forma no habría progenie. Esto me parece un punto de vista sensible y razonable, y porque es sensible y razonable, puede acomodar lo que no lo es, que es el enamorarse. Deberíamos ver al matrimonio, sobre todo si debe ser llamado "sagrado matrimonio", como la liberación mutua de dos personas para vivir juntas en libertad y, por lo tanto, con responsabilidad. La situación existente, aunque pretende ser responsable, es en realidad irresponsable en extremo porque permite el fraude con respecto a la manera en que se siente con respecto a otra persona.

Resulta interesante que en inglés decimos *falling in love* (caer enamorado), y no *rising into love* (elevarse al amor). El amor es un acto de entrega a otra persona; es el abandono total. En el amor uno se da a sí mismo, se deja ir diciendo: "Me entrego a ti. Tómame, y haz lo que quieras conmigo". Para mucha gente esto resulta una locura porque significa perder el control, y toda la gente sensible quiere mantener el control. Así pues, ¿es algo sensible encontrar seguridad mediante la vigilancia, la policía y guardias? En realidad la sabiduría nos dice que lo que es realmente sensible es dejarse ir, entregarse, darse; y eso está considerado una locura. Es así como llegamos a la extraña conclusión de que en la locura reside la cordura.

4. EN EL CAMINO

En el desarrollo de la autoconciencia y la habilidad para reflexionar sobre el propio conocimiento reside la gran dificultad de la humanidad; es una bendición y una maldición a la vez. Ser y saberse feliz es rebosar la copa de la vida, pero también existe el reverso, que es ser miserable y saberlo. A menudo recuerdo el estribillo:

Había un joven que decía:
"Aunque parezca que sé que yo sé,
lo que me gustaría ver es el yo que me sabe,
cuando sé, que yo sé que sé".

Uno puede ver cómo una persona, al estar demasiado consciente de sí misma, puede ser un obstáculo a su propia existencia. Los taoístas tiene una manera de hacer frente al problema. Practican lo que se llama "ayunar el corazón", que tiene relación con la idea de vaciarse. En chino, la palabra para corazón no significa corazón en el sentido fisiológico, significa mente-corazón. Una persona que tiene *mushin*, ni mente ni corazón, es una persona de un nivel muy alto. Significa que su centro físico no se interpondrá en su camino. Actúa como si no estuviera allí.

Chuang-tzu, el filósofo taoísta, escribió:

Cuando los gansos vuelan sobre el agua
y se reflejan en el agua,
los gansos no intentan proyectar su reflejo,
y el agua no tiene intención de retener su imagen.

Ésta es la idea fundamental taoísta sobre estar ausente como condición de estar presente. Como apuntó Chuang-tzu:

Cuando el cinturón te está cómodo no lo sientes,
cuando los zapatos te van bien es como si no los llevases.

El mismo principio aparece en el *Tao Te King* de Lao-tzu, que fue escrito por varios motivos, pero que sobre todo es un libro de sabiduría para los gobernantes. Puede tomarse como una guía de la ley mística, pero sobre todo es una introducción al arte de gobernar. Supongan que el presidente de los Estados Unidos le resultase tan desconocido como el inspector de sanidad local, o el hombre que se ocupa del sistema de desagües y alcantarillado. No es una figura llena de glamour, pero precisamente por esa razón probablemente realiza su trabajo con más eficacia que el presidente. Tal vez si el presidente fuese alguien bastante anónimo, alguien en quien no tuviéramos que pensar, sería un buen gobernante. De igual manera, por ejemplo, a menos que se esté enfermo no hay que preocuparse por el funcionamiento del propio cuerpo. Sucede de manera automática. Funciona un día tras otro y cuanto mejor está menos hay que pensar en ello, y cuanto menos se piense en ello mejor estará.

La segunda palabra en el título del *Tao Te King*, *te*, se suele traducir como "virtud"; con el mismo sentido que las virtudes curativas de las plantas. Significa la excelencia de las cosas en el sentido de que un árbol sobresale en ser un árbol, y nadie sabe verdaderamente cómo lo hace. No hay manera de imitar a un árbol. La única forma es ser uno de ellos. Igualmente, cuando un ser humano da muestras de una extraordinaria habilidad para algo, sobresale en ello de manera natural.

Te es una manera de hablar sobre un ser humano que ha aprendido a vivir en armonía con el tao. Es como en una situación en la que flotamos en un río y el río nos lleva con él. Algunos de los que están en el río nadan contra corriente, pero aun así el río se los lleva. Otros han aprendido que el meollo de la cuestión está en nadar a favor, y a ellos también se los lleva. La única diferencia es que los que nadan a favor del río saben que se los lleva, mientras que los que nadan en contra piensan que nadan en diferente dirección. Pero en realidad así es. Se puede nadar contra corriente en un río y pretender no fluir con él, pero lo cierto es que es así. Una persona que sabe que debe ir con el río, adquiere, en todo lo que hace, la fuerza del río. El río entero está tras él y sutilmente puede dirigir su curso al igual que una embarcación utiliza el timón, o todavía mejor, como un velero utiliza el viento. Cuando un velero vira y navega contra el viento no lo hace sin dejar de utilizarlo. El arte de la navegación a vela es taoísmo perfecto. Es un arte que requiere una consumada habilidad. El hombre que rema en un bote utiliza esfuerzo, pero el que tiene inteligencia para izar una vela usa la magia de la naturaleza.

Recuerdo una ocasión en la que estaba en el exterior cuando apareció volando una de esas flores de cardo que

van flotando por ahí. Me levanté y la bajé y parecía como si luchase por irse, como si hubiese atrapado a un insecto por la pata. Al principio pensé: "Bueno, en realidad no es eso lo que hace, es el viento que se la lleva". Pero luego volví a pensármelo: "¿Es eso cierto? ¿Sólo el viento? Seguramente se trata de que la estructura de esta cosa, que está en consonancia con la existencia del viento, le permite moverse como un animal; pero utilizando el esfuerzo del viento, no el suyo propio".

De esta manera, el significado de *te* se refiere a ese tipo de inteligencia que, sin requerir la utilización de mucho esfuerzo, hace que todo coopere con uno. Un ejemplo de ello es nunca tratar de forzar a otra gente para que estén de acuerdo con uno mismo, sino darles la impresión de que la idea que nos interesa ha salido de ellos. Éste es sobre todo un arte femenino, pero cualquiera que realmente quiera tener un amante sabe cómo cultivarlo. El secreto es no perseguir nunca a otra persona porque entonces se da la impresión de ser demasiado agresivo y pueden llegar a pensar que usted es alguien que obviamente tiene dificultades para encontrar amantes y, por lo tanto, debe haber algo bastante desagradable en usted. Si en cambio se hace usted un poco el o la difícil, conseguirá hacer creer que es un objeto altamente apreciado y ello hará que persistan. Lo mismo ocurre cuando se quiere enseñar a nadar a un bebé. Puede ponerse al bebé en el agua junto a usted y empezar a nadar de espaldas, creando un vacío. Eso arrastrará también al niño en la misma dirección. En ambos casos el principio es el mismo y, si tiene paciencia, siempre podrá hacerlo.

En esta forma de ser con el tao, el fluir sin esfuerzo de la naturaleza, existe un cierto sentimiento de ingravidez parecido al que siente la gente cuando sale al espacio exterior o cuando se interna en el mar. En esas ocasiones existe la sensación de que no se carga con el cuerpo, al igual que el sabio taoísta Lie zi, que gozaba de la reputación de ser capaz de cabalgar el viento. Como dice Chuang-tzu:

Permanecer inmóvil resulta fácil; lo difícil
es caminar sin tocar el suelo

Cuando a Suzuki le preguntaron a qué se parece alcanzar el satori, dijo:

Es como cualquier otra experiencia ordinaria de la vida cotidiana,
excepto porque se está a unas dos pulgadas por encima del suelo.

¿Qué es esta ingravidez? En cierto sentido significa que no nos movemos de aquí para allá en constante oposición con nosotros mismos. Muchos están en constante oposición consigo mismos porque piensan que deben controlarse. Cuando el ser humano desarrolla el poder de ser consciente de sí mismo, de saber que sabe, y se tiene la sensación de estar al mando, le asalta la ansiedad. Ése fue el pecado original del hombre, cuando empezó a preguntarse: "¿Habré hecho todo lo que tenía que hacer?" "¿He tenido en cuenta suficientes factores?" "¿Soy bastante consciente de mí mismo?" Tal y como decía Lao-tzu: "Cuando se pierde el gran tao, aparecen el 'deber del hombre' y la recta conducta". Lo que quiere decir es que nadie dice cómo tiene que comportarse hasta que las cosas van rematadamente mal. No puede existir el concepto de fervorosos servidores del estado a menos que haya un

montón de horribles políticos en danza. En la tradición taoísta es constante la idea de que toda prédica de moral es confusión. Hay una historia que habla de una pretendida conversación entre Confucio y Lao-tzu en la que Lao-tzu pidió a Confucio que le explicase qué es tener caridad y compromiso para con el vecino. Confucio le dio un pequeño sermón sobre la renuncia al interés propio y el trabajar por los otros, a lo que Lao-tzu respondió:

¡Vaya tontería! Mire el universo:
las estrellas aparecen invariablemente cada noche,
el sol sale y se pone, los pájaros forman bandadas
y migran sin excepción,
todas las flores y árboles crecen hacia arriba
sin excepción.
Usted, con su charla sobre caridad y deber hacia el
vecino, está introduciendo confusión en el imperio.
Su intento de eliminar el uno mismo es una positiva
manifestación de desinterés.
Es como alguien que tocase el tambor en busca de
un fugitivo.

Toda charla sobre desinterés, sobre ser virtuoso, o iluminado, o integrado, o autorrealizado o no neurótico, atestigua el hecho de que no ha sucedido nada de ello, y en la práctica se interpone en el camino de su consecución.

Existe una divertida historia acerca de Lie zi, que oyó hablar de un gran maestro y fue para estudiar con él. El maestro vivía en una pequeña choza, y Lie zi se sentó fuera de la choza, pero el maestro no le hizo ni caso (así ocurre con los maestros taoístas, no quieren estudiantes porque sienten que no tienen nada que enseñar). Tras permanecer sentado fuera de la cabaña durante un año,

Lie zi se cansó de esperar y se marchó. Al cabo de poco se arrepintió de su acción y pensó que podría volver a intentarlo, así que regresó al maestro, quien al verle regresar le dijo: "¿Qué es ese no parar de ir y venir?". Así que Lie zi volvió a sentarse y trató de controlar su mente de manera que no pensase en la diferencia entre ganar y perder. Como ven, la cuestión es tratar de vivir de manera que todo sea ni una ventaja ni una desventaja.

Hay otra historia que lo deja bastante claro:

Érase una vez un granjero chino cuyo caballo se escapó, y todos los vecinos llegaron aquella noche para expresarle su pesar, diciendo: "Sentimos mucho que tu caballo se haya escapado. ¡Qué cosa mas mala!".
Y el granjero respondió: "Tal vez".
Al día siguiente el caballo regresó trayendo consigo siete caballos salvajes y todo el mundo volvió a aparecer aquella noche para decir: "¡Pero qué suerte! ¡Qué estupendo cambio de acontecimientos, ahora tienes ocho caballos!
Y el granjero respondió: "Tal vez".
Al día siguiente el hijo del granjero trató de domar a uno de los caballos, pero éste le tiró y se rompió la pierna. Y todos los vecinos llegaron y dijeron: "Vaya, eso sí que es mala suerte".
Y el granjero respondió: "Tal vez".
Al otro día los oficiales de reclutamiento aparecieron por la región para enrolar gente en el ejército y rechazaron al hijo del granjero porque tenía la pierna rota.
Volvió a llegar toda la gente de nuevo y dijeron: "¡Eso sí que ha estado bien!".
Y el granjero respondió: "Tal vez".

Esta historia ilustra la actitud de no pensar en las cosas en términos de ganancia o pérdida, ventajas o desventajas, porque nunca se sabe. Nunca sabemos si algo representa fortuna o desgracia; sólo podemos ver los cambios momentáneos cuando éstos alteran nuestro sentido de confianza en las cosas. Un taoísta es lo bastante sabio como para entender que no hay bueno ni malo fijo, y por ello su punto de vista es el de "no escoger". Lie zi trató de mantener su mente en un estado así, y resulta muy difícil vencer los propios hábitos a este respecto. Después de que Lie zi hubiera practicado durante un año, el maestro le miró, como reconociendo que estaba allí, y tras otro año de práctica le invitó a entrar en la cabaña y sentarse. Entonces algo cambió en Lie zi y ya no trató de controlar su mente. Lo que hizo lo explica de esta manera:

Dejé que mis orejas oyeran lo que quisieran oír.
Dejé que mis ojos viesen lo que quisieran ver.
Dejé que mis pies se movieran a donde quisieran ir
y dejé que mi mente pensase lo que quisiera pensar.

Después dijo que resultaba una sensación muy extraña porque toda su existencia corporal parecía "derretirse, hacerse transparente y carecer de peso, y no sabía si andaba en el viento o si el viento andaba en mí". Eso es lo que significa "ayunar el corazón". Normalmente decimos: "Bueno, eso me ha impresionado bastante", como si fuésemos una pizarra sobre la que la vida dejase una impresión. Decimos: "Aquí tenemos todos esos acontecimientos, yo soy el observador, los recuerdo, y me han dejado una impresión". Pero en la psicología del taoísmo no existe diferencia entre "tú" como observador y cualquier cosa observada. Lo único que somos es la observación de la

vida desde un cierto punto de vista. Creamos una oposición entre el pensador y el pensamiento, entre el que experimenta y la experiencia, el conocedor y lo conocido. Ello sucede porque pensamos sobre el conocimiento en términos de ciertas metáforas como un reflejo en el espejo. Todo ese tipo de imágenes están en nuestra idea del saber.

La teoría taoísta del saber es bastante diferente. No existe un conocedor frente a lo conocido. Sería más bien como decir que si hay algún conocedor es porque contiene lo conocido. Nuestra mente no está en nuestra cabeza, nuestra cabeza está en nuestra mente. Nuestra mente, entendida desde el punto de vista de visión, es espacio. Todo lo que llamamos espacio contiene las miríadas de formas y colores. No las refleja como un espejo, sino que es su ausencia la que garantiza su presencia, y es su presencia lo que garantiza su ausencia.

Diferencias, fronteras, líneas, superficies y límites no dividen realmente las cosas unas de otras; las unen. Todos los límites son comunes. Cuando se entiende esto, puede verse que el sentido de ser "yo" es exactamente la misma sensación que ser uno con el cosmos. No necesitamos acudir a ninguna otra extraña, diferente o misteriosa experiencia para sentirnos en total unión con todo. Una vez se comprende se ve que el sentido de unidad es inseparable del sentido de diferencia. El secreto es que lo que es "otro" finalmente acaba siendo también nosotros. Éste es el elemento sorpresa en la vida: encontrar la cosa más extraña a uno. Si salimos de noche y miramos las estrellas nos damos cuenta de que están a miles de millones de kilómetros de distancia, que son vastas configuraciones en el espacio. Después podemos tumbarnos sobre la espalda, mirarlas y decir: "¡Vaya, qué poca importancia que tengo!

Sólo soy una pequeña partícula en esta extraña mota de polvo llamada Tierra, y todo lo que hay ahí fuera ya estaba en marcha millones de años antes de que yo naciese, y seguirá millones de años después de que yo muera" Nada puede parecernos más extraño y ajeno que eso, más diferente. Pero llegamos a un punto en que decimos: "¡Pero si soy yo!" Y cuando sabemos eso, sabemos que nunca morimos.

5. MUERTE, NACIMIENTO Y LO NO NACIDO

En este instante ustedes no han nacido y no mueren. El usted que está aquí ahora nunca morirá, el usted que muera será totalmente diferente, y así hasta el día en que suceda. Esta idea es similar a la filosofía de Heráclito que dice que nunca se puede entrar dos veces en el mismo río, porque el río es siempre diferente. Tal y como se dice en los antiguos textos budistas chinos:

El sol no se mueve en su curso.
Cada vez que parece moverse
es un sol diferente.

Hoy en día existe una opinión muy popular entre los físicos según la cual no hay nada que se mueva en el universo, sólo hay funcionamiento, sólo existe la pauta, no átomos de tiempo y espacio. El Islam también tiene una teoría al respecto: que Dios crea el universo a cada instante. Al igual que los fotogramas de una película crean la ilusión de movimiento, los universos creados a cada instante crean la ilusión de algo que va existiendo, pero no

hay nada que vaya existiendo. La noción de ser una ola, una cresta de agua que se mueve, también es una ilusión, pues el agua sólo va arriba y abajo.

La palabra china *wunien*, que traducimos como "no pensamiento", significa no permitir que las series de pensamientos se acoplen de tal manera que nos aferren a la cadena de continuidad. Por ello, ser consciente de los cambios es una cuestión de establecer continuidades entre momentos. Alguien podría decir que no hay cambio, que sólo hay instante; también podría dársele la vuelta y decir que no hay instantes substanciales, que lo único real es fluir. Ambos puntos extremos pueden inducir al mismo estado de conciencia. Si por un lado decimos que sólo existe el aquí y ahora, y que eso es todo por lo que hay que preocuparse, nos induciría a un estado de conciencia que sería exactamente el mismo que se alcanzaría por la percepción de que todo fluye y nada permanece, así que descansemos. Ambas situaciones, tanto si nos encontramos en un río fluyendo con él, como si estamos sentados a la orilla dejando que fluya, ilustran la misma sensación, sólo la metáfora es diferente.

En las escrituras budistas pali, en un libro titulado *Itivuttak*, aparece una frase en la que Buda dice:

Hay un no nacido, no originado, no creado y no formado. Si no fuese así, no habría liberación del mundo de lo nacido, originado, creado y formado.

Esta teoría de lo no nacido aparece en los dos caracteres chinos, *fu-shy*; el primero es "no", y el segundo "surgir". La idea del aspecto no nacido de nosotros mismos puede resultar extraño para muchos occidentales. Si alguien pregunta: "¿Dónde crees que irás a parar cuando mueras?" Y alguien responde: "No creo que vaya a ninguna parte", un occidental lo interpretaría como "creo que seré totalmente aniquilado, me apagaré como una luz y eso será todo". El significado zen de esta réplica sería: "Cuando muera no iré a ninguna parte porque nunca nací". No se puede morir si no se ha nacido antes, al igual que uno no puede divorciarse si no está casado. Todo es una cuestión de dónde se traza la línea al definir quién y qué somos. ¿Que se traza justo en eso de lo que somos conscientes de nosotros mismos, de lo que la propia consciencia puede discernir? Eso es lo que normalmente llamamos nuestro ego. La cuestión es, ¿cuánto de nosotros mismos podemos percibir, y quién lo percibe? Ese aspecto nuestro es no nacido en el sentido de que nadie puede nunca aprehenderlo, ni definirlo, ni darle un nombre, y nadie puede configurarlo. Pero ése es el aspecto verdaderamente importante de cada uno de nosotros. En el caso de un iceberg, sólo una séptima parte del mismo aflora de la superficie del agua. En nuestro caso, no es casi nada lo que está a la vista, sólo un poco de atención consciente con la que inspeccionamos el mundo, generalmente de una forma lineal.

Así pues, lo que no sabemos de nosotros mismos, que nunca podemos controlar en la manera en que pensamos que controlamos las cosas voluntariamente, es la parte central y más grande de nosotros. Era la verdad original en la idea astrológica de que cuando se dibuja el mapa del alma de una persona se dibuja el mapa del universo tal y cómo estaba en el tiempo y lugar del nacimiento del individuo. No acostumbro a creer demasiado en la astrología popular, pero esta idea está impresa en ella, que es que el alma no es algo que esté *en* el cuerpo, sino que más bien

el cuerpo es algo en el alma. El alma no es un espectro personal, es toda la red de relaciones que se entretejen entre todo lo que es. El "aquí y ahora" es como un nudo en un sistema de cuerdas que conforman una red de pesca, siendo el alma la red entera. Cada uno posee el mismo alma, pero la experimentamos desde puntos de vista diferentes, en diferentes lugares y en tiempos diferentes. Este alma que compartimos es la totalidad de todo el proceso en marcha y por ello nos mantiene en movimiento también a nosotros. Cada individuo en particular es una función de la energía como todo. Sea lo que sea que hace que brille el sol, también está encarnado en nosotros. No es algo que le ocurra a usted o a mí por separado. No existe un ego separado que se integre en el proceso. La sensación de ser un ego *es* este proceso, y eso significa que el ego no es realmente un ego. Es un montaje. Es una máscara con la que todo se manifiesta. Podríamos decir: "Muy bien, me gustaría controlar todo eso, me siento como si me obligasen. Todo lo que sucede bajo la superficie de mi consciencia no se puede conocer, ni se puede predecir, y no soy yo". Pero eso sería sólo una ilusión. No necesita sentirse como si le obligasen. No hay nadie siendo obligado, excepto todo el sistema en sí mismo. Se obliga a sí mismo, no hay víctimas. Existe la *idea* de que hay víctimas, la experiencia de *ser* víctima, pero también es una ilusión. Todo el asunto al completo es una ilusión en el sentido de la antigua palabra latina *luderi*, que significa jugar. Se juega a estar en la confusión, y sólo podemos saber de verdad lo que se juega cuando también se sabe lo que se juega en la confusión. Alternamos o vibramos entre ambos extremos.

La cuestión es que usted, el usted que realmente está en ello, es no nacido y desconocido. Nunca es un objeto

de conocimiento, y no es algo que pueda ser aprehendido porque no necesita serlo. Al igual que el sol no necesita brillar en sí mismo, ni un cuchillo cortarse a sí mismo, ni un ojo verse a sí mismo, o los dientes morderse a sí mismos, lo mismo sucede con todo, este lo-que-sea no necesita aprehenderse a sí mismo, ni controlarse.

Supongamos que para coger un lápiz con el pulgar y el índice tuviera que mover los demás dedos y obligar con ellos al índice y al pulgar para que cogiesen el lápiz. Eso resultaría un tanto confuso, ¿verdad? La mano no tiene que cogerse a sí misma para controlarse. La mano no necesita saber cómo se controla, solamente lo hace. El ciempiés puede organizar sus cien patas sin tener que pensar en ello. De la misma manera, los dioses hindúes no saben cómo se las apañan para ser omnipotentes; sus miríadas de armas son un símbolo de que el poder divino lo hace todo sin explicárselo y sin tener que saber en palabras cómo lo consiguen. Doy por sentado que el dios cristiano, que se supone es capaz de explicarlo todo con palabras, es un bocazas. "En el principio fue la palabra..."; tendría que haberse sentado durante toda la eternidad para explicar a los ángeles y santos cómo lo había hecho. Las palabras sólo pueden describir lo que tiene una única dirección, y el universo no es así. Todo sucede en todas partes y a la vez. Las palabras resultan demasiado lentas para estar al tanto de ello, y por ello organizamos nuestros cuerpos sin tener que pensar en ello. Si tuviéramos que hacerlo pensando, nos sería imposible. A veces oigo decir a la gente: "Yo no lo he hecho, me ha pasado". Como si su cuerpo fuese un incidente en el que se han encontrado mezclados. Ése es un pensamiento completamente de espaldas a la realidad. Es una locura. Su cuerpo *es* usted; y usted es bastante más que su cuerpo porque su cuerpo es parte de lo

– ¿Cuántos años tiene?
– Infinitos

que sucede hasta en la galaxia más lejana que pueda concebirse. Existe en y como función del todo. Eso es usted.

En el fondo y fundamentalmente, somos lo no nacido. Nunca tuvimos un principio y nunca tendremos un final. No empezamos a ser y nunca dejaremos de ser. Lo que llamamos cosas individuales, movimientos individuales, ondas individuales, son pulsiones en el orden general; van y vienen. Nacen y mueren, y están en marcha siempre. Pero el todo, más allá de estos ciclos de nacimiento y muerte, siempre está ahí; y eso es lo no nacido.

Había un maestro zen japonés en el siglo XVII llamado Bankei Eitaku, que tenía un enorme éxito en trasmitir el zen a personas muy sencillas. Dio mucha importancia a la idea de lo no nacido, y a aprender a confiar en la sabiduría del inconsciente, ese vasto e ilimitado aspecto de nuestra naturaleza que está más allá de nuestro control. Bankei es una notable figura histórica porque fue el *roshi* de uno de los mayores y más bellos monasterios zen de Kyoto, Myoshinji. Hizo algo muy interesante: no dejó discípulos ni sucesores. Por lo general, un maestro zen trasmite su autoridad a alguien, o a varias personas, y les da el *inca*, que es su sello de aprobación. El *inca* confirma que han alcanzado la iluminación bajo la guía del maestro y que están autorizados a enseñar en su escuela. Pero Bankei no se lo dio a nadie, y ello se considera algo muy admirable. En un poema zen se dice que un hombre sabio:

Entra en un bosque sin perturbar
ni una brizna de hierba, entra en el agua
sin provocar ni una onda.

El dicho se remonta a lo enunciado por el propio Buda en el *Dhammapada*, sobre que el sendero del sabio es

como las huellas de las aves en el cielo, nadie sabe que han estado por allí. Así pues, cuando asistimos a la actuación de un gran artista da la impresión de hallarse completamente tranquilo, como si lo que hace sucediese de manera natural. Cualquier disciplina que haya tenido que seguir, cualquier habilidad, cualquier aprendizaje, no resulta aparente. De igual manera, cuando se construye una casa se alzan andamios. Cuando se finaliza la casa se retiran los andamios y desaparecen.

De Chardin, el filósofo francés, señala que en el curso de la evolución desaparecieron los pedúnculos. ¿Saben qué es un pedúnculo? Cuando se divide una ameba, o cuando en una solución de aceite se forman dos glóbulos de uno, la bola original se convierte en oval, como una cápsula, y se va estrechando y estrechando en el centro hasta que se separa y aparecen dos bolas en forma de lágrima. Las pequeñas proyecciones de las bolas en forma de lágrima son pedúnculos. A medida que ambos glóbulos se van separando, vuelven a tomar una forma oval y los pedúnculos desaparecen. Muy bien pudiera ser, por ejemplo, que todas nuestras carreteras, tendidos eléctricos y sistemas de comunicación fueran pedúnculos; que si nuestra civilización continuase satisfactoriamente, todas las carreteras desapareciesen, al igual que los cables de los tendidos, y tal vez los aparatos de radio y todo lo electrónico resultase innecesario. La gente se comunicaría telepáticamente y nos sentiríamos parte de un gran organismo. ¿Quién sabe? Puede que todo no sea más que un pedúnculo y que, después de enseñarnos algo, simplemente desaparezca.

La física newtoniana, la idea de que el universo puede ser explicado por analogía con el billar, es una idea-pedúnculo. Aunque fue otro paso esencial que nos llevó de

un lugar a otro, ya no sirve. Ahora, en su lugar, tenemos la física cuántica. Cuando cogimos el coche, abandonamos el caballo y el carro; cuando tomamos el avión, dejamos el coche; cuando nos convertimos en una estrella fugaz, dejamos el avión. Así pues, no dejar huella es no dejar pedúnculo. Eso es algo que siempre se considera admirable en el carácter zen. Muchos maestros podrán sentirse orgullosos por el número de discípulos que tengan, pero el verdadero buen maestro no tiene estudiantes. Todos se han ido. No se quedan alrededor diciendo: "Sí, bueno, pertenezco a la sociedad creada por (tal y cual)", ni, "soy miembro de (esto y lo otro)". Los estudiantes de un maestro de verdad no se identifican con eso. Eso es así al extremo de que cualquier maestro religioso que deja discípulos para continuar, acaba con ello. El espíritu original del cristianismo fue destruido completamente por los discípulos de Cristo que lo organizaron, lo propagaron a los cuatro vientos y demás. El maestro de verdad no deja discípulos. Ayuda a todas las personas hasta el extremo de que al ayudarles les hace libres; no se quedan pegados a su alrededor. Y eso es lo que ocurrió con ese hombre, Bankei.

Bankei fue contemporáneo de Hakuin, otro gran maestro zen. Hakuin fue un hombre extraordinario y formidable, pero dejó ocho discípulos que aparecen en los libros como herederos del sello. El zen contemporáneo de Japón desciende en gran parte de Hakuin, pues son sus métodos los que prevalecen. Utilizó el método de estudio de koan que actualmente es usado por la secta *rinzai*. No hay nada malo con ese método, pero la técnica de Bankei era muy sutil.

Lo que sigue es una charla que dio Bankei a propósito de la mente no nacida:

La mente engendrada y dada a cada uno de nosotros por nuestros padres no es otra que la mente de Buda, no nacida e inmaculada, suficiente para manejar todo lo que nos traiga la vida.

Supongamos que en este mismo instante, mientras me miráis escuchándome, en alguna parte detrás de vosotros, un cuervo grazna y un gorrión gorjea. Sin que exista intención en vosotros de distinguir entre esos sonidos, los oís distintos. Bien, desde ahora vamos a estar en esa mente, y nuestra escuela será conocida como la escuela de la mente de Buda... Todos vosotros sois budas porque el no nacimiento que cada uno posee es el principio y la base de todo.

Entonces, si la mente de Buda no es nacida, necesariamente es inmortal. Porque, ¿cómo puede perecer lo que nunca nació? En los sutras habréis encontrado la frase "sin nacimiento e imperecedera", pero hasta ahora no teníais ni la mínima prueba de esa verdad. En realidad, supongo que, como la mayoría, habréis memorizado esta frase mientras permanecíais ignorantes del hecho del no nacimiento. Cuando tenía veinticinco años comprendí que no nacer es suficiente para vivir y desde entonces, y durante cuarenta años, se lo he estado probando a gente como vosotros.

Bankei está diciendo que todos heredamos la mente de Buda, sin nacimiento e inmaculada, que es "suficiente para manejar todo lo que nos traiga la vida". Pueden sentarse por ahí y preocuparse y prepararse de lo que harán cuando se encuentren en un aprieto, pero automáticamente tenemos una innata capacidad para hacernos cargo de la situación cuando aparece.

Supongamos que vamos a tener cáncer y que empeza-

mos a pensar sobre cómo reaccionaremos. ¿Seremos capaces de soportarlo? ¿Seremos capaces de hacer esto o lo otro? Mientras preparamos una actitud defensiva con respecto a esa experiencia, va aumentando la preocupación. Podemos pensar: "Bueno, no quiero ser un cobarde. No quiero aparecer ante mis amigos hecho trizas y empezar a gritar, y no quiero alejarme de todo porque eso no resultaría digno. Espero poder acabar mis días de manera digna y no ser una carga para nadie". Se pueden pasar muchas noches despierto con pensamientos como éstos, tratando de estar preparado para algo. Aunque se ponga dinero en el banco destinado a alguna futura necesidad, lo cual es un tipo de preparación práctica, la preparación psicológica es una pérdida de tiempo. Cuando nos preparamos para acudir a una entrevista importante y empezamos a pensar por adelantado cómo comenzaremos –qué táctica emplearemos, y de qué manera hablaremos a esa persona– nunca funciona.

Jesús dijo algo curioso a sus discípulos sobre el predicar. Les dijo que nunca pensasen antes lo que iban a decir porque en el momento adecuado el espíritu santo se lo comunicaría. En las escuelas en las que forman a los sacerdotes en la prédica, siempre se concentran en la preparación. "Tengan en mente tres puntos: principio, medio y final; y sepan siempre exactamente a dónde van a parar". ¡Obviamente no parecen creer en el espíritu santo! Eso es algo que está muy bien, pero "¡a Dios rogando y con el mazo dando!".

Tenemos una total incapacidad de ser capaces de dejar que las cosas sucedan. Ello no quiere decir que no necesitemos entrenamiento o disciplina, que es algo muy importante, pero cada disciplina que aprendemos, tanto artística como científica, siempre deberá estar subordinada a nues-

tra espontaneidad. Fundamentalmente, la disciplina siempre deberá estar disponible para algo que no sepamos hacer o controlar. Por ejemplo, he estudiado técnica de escritura y oral durante bastantes años, pero nunca sé qué voy a decir a continuación. Ocurre o no ocurre. Y es así porque está siendo hecho por algo sobre lo que no tengo control alguno. Por eso Sócrates solía decir que no era él quien hablaba de su filosofía sino un ser divino que hablaba a través de él.

Todo el mundo que es creativo a veces tiene la sensación de que existe otro organismo, y de que ellos son simplemente un secretario a través del que se manifiesta ese algo. Del mismo modo, cuando se alcanza un cierto grado de habilidad al interpretar un instrumento musical, se empieza a notar que es el instrumento el que toca. O, cuando se adquiere cierta facilidad al utilizar el pincel, sobre todo al escribir caracteres chinos, da la impresión de que el pincel es un ser encantado que se nos lleva y nos utiliza para escribir los caracteres. Al cantar, a veces se puede sentir como si la canción cantara al cantante. Se trata de la sensación de que sucede por sí mismo en lugar de hacerlo uno. Para eso es exactamente para lo que los chinos utilizan la frase, *tzu-jan*, "en sí mismo", por naturaleza. *Tzu-jan* es la sensación del mundo como algo que sucede en sí mismo. Yo no lo hago y, con todo, eso que no estoy haciendo es realmente yo.

Entonces, ¿por qué la gente se preocupa tanto de si está o no progresando espiritual o psicológicamente? Se preocupan como si lo entendiera realmente. En realidad todo eso no es sino una espedie de codicia. Podemos darle la vuelta y decir: "Espero haber hecho progresos en ser generoso". Y sería lo mismo, sólo que al revés. Lao-tzu dice que mientras el estudioso es un hombre que gana

algo cada día, un taoísta es alguien que pierde algo cada día. Un estudioso está interesado en adquirir y acumular conocimiento, un taoísta está interesado en deshacerse del saber. No es que literalmente desee convertirse en un tarugo, sino en liberarse de los puntos de vista fijos sobre el mundo. Ello a menudo conduce a una especie de competición. ¿Puedo perder mi mente con más rapidez que tú? ¿Puedo deshacerme cada día de más conceptos que tú? Todo esto no es sino la imagen refleja de alguien que juega el juego de la adquisición. Estén siempre atentos a ese tipo de juegos. Existen los tipos más increíblemente sutiles de competición. Como: soy más tolerante que tú (ése es un gran juego), o soy más consciente que tú de lo malo que soy, o soy más consciente que tú de la cantidad de juegos que juego. Podemos seguir así y de repente encontrarnos en una situación enloquecida porque nos percatamos de que no hay manera de dejar de jugar a juegos competitivos. Hagamos lo que hagamos, estamos en uno de ellos. Cuando lo entendemos así, dejamos de jugar al más horrible de todos, que es: "Tú juegas pero yo no". Cuando sabemos que no hay nada más que juegos de competición, de repente comprendemos que no estamos en la trampa, sino que *somos* la trampa. Tan pronto como somos la trampa, ésta deja de existir, porque hace falta algo que atrapar para que haya una trampa.

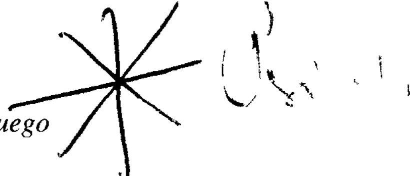
Cuando Bankei dice "mente de Buda", se trata de su frase particular para designar el inconsciente. No se trata del inconsciente psicológico de Freud y Jung, sino del aspecto total de nosotros mismos, del que somos ignorantes, y que no aparece en la atención consciente porque permanece detrás. También dice que la mente de Buda de cada uno es inmaculada. Tengan cuidado con la palabra "inmaculada". En occidente, en la cristiandad, utilizamos pala-

bras como "pura", inmaculada", y "sin mácula", para decir asexual. Cuando se dice "bienaventurados los puros de corazón porque ellos verán a Dios", la mayoría piensa que una persona de mente pura es alguien que no dice chistes verdes o que carece de pensamientos lascivos. Puro, *cátharo* en griego, significa claro. El significado aquí es puro como espacio, que quiere decir claro como un espejo o un cristal.

Un espejo reflejará montones de basura y toda clase de obscenidades, pero eso no afecta al espejo. Chuang-tzu dice sobre el espejo: "No se aferra a nada, no rechaza nada. Recibe pero no guarda; por lo tanto, nunca se mancha. No tiene color, por lo que puede reflejar todos los colores". La mente de Buda es como un espejo; todo lo que hacemos es reflejo en ella, y todo lo que hacemos se refleja en ella. Si nos preocupamos acerca de un reflejo, podemos estar seguros de extraviarnos. Nuestros pensamientos no están anclados muy profundamente. Aparecen desde los bajíos de la mente. Escribe Bankei:

> *Recordad que todo lo que veis y oís se refleja en la mente de Buda y es influido por lo que anteriormente fue visto y oído. No es necesario decir que los pensamientos no son entidades. Si permitís que aparezcan, se reflejarán a sí mismos, o cesarán de pronto, como suelen hacer; si no os preocupáis por ellos, nunca os perderéis. Así que dejad que cien, mil pensamientos aparezcan, y será como si no hubiese aparecido ninguno, y siempre permaneceréis tranquilos.*

Está diciendo, "entiéndalo", que el pasado que usted recuerda y al que reacciona de una u otra forma, simplemente no está. Gran parte de las discusiones entre las per-



sonas son acerca de cosas que no suceden. Son sobre cosas que han sucedido o pueden suceder, pero no sobre cosas que están sucediendo. Resulta absolutamente fascinante, como técnica psicoterapéutica, traer a alguien al presente y decir: "¿Dónde le duele? –sobre todo si se trata de dolor psicológico–. ¿Dónde está? ¿Cómo es? Dígame, ¿tiene algún problema en este momento?" La gente empieza a buscar y no puede encontrar la maldita cosa.

Es como la famosa historia sobre Bodhidharma y Hui-k'e, su discípulo. Hui-k'e sentía tanta determinación por alcanzar la verdad del zen de Bodhidharma que se cortó el brazo izquierdo y se lo presentó a Bodhidharma diciendo:

> *Ésta es la prueba de mi sinceridad. Y Bodhidharma finalmente dijo: –Muy bien, muy bien, ¿qué es lo que te preocupa?.*
> *Hui-k'e respondió: –No tengo paz en mi mente, por favor, pacifícala.*
> *Y Bodhidharma le dijo: –Muéstrame tu mente y la pacificaré.*
> *Hui-k'e replicó: –Cuando la busco no la encuentro".*
> *Y Bodhidharma dijo: –Entonces es que ya está pacificada.*

Fundamentalmente, ésa es la manera de operar zen. Trate de encontrar ese ego con el que tantos problemas tiene, que teme perder al morir. Encuéntrelo, señálelo, sáquelo fuera. ¿Dónde está? ¿Cuál es el problema? Lo buscamos y no podemos encontrarlo porque es una abstracción. Es algo que existe en un mundo de palabras y símbolos, y que no cuenta con realidad física alguna.

Dice Bankei en otro pasaje:

> *Lo único que le digo a mi gente es que permanezca en la mente de Buda. No hay reglas, ni disciplinas formales. Sin embargo, han acordado entre ellos sentarse en zen, es decir, practicar zazen, diariamente, durante un período de dos barras de incienso. De acuerdo, que lo hagan. Pero deben entender que la no nacida mente de Buda no tiene absolutamente nada que ver con sentarse con una barra de incienso enfrente.*
> *Si uno permanece en la mente de Buda sin extraviarse, ya no habrá satori que buscar. Tanto si está despierto como dormido, se será un Buda viviente.*
> *Zazen significa una sola cosa: sentarse tranquilamente en la mente de Buda. Pero en realidad la vida de cada día de cada uno debería ser en su totalidad como sentarse en zen. Incluso durante el período de sentarse formalmente, hay que abandonar el propio cojín para atender lo que sea. Después de todo, es algo natural. No se puede dormir todo el día, así que nos levantamos; no podemos caminar todo el día, así que nos sentamos en zen. Aquí no hay reglas obligatorias.*
> *Muchos maestros utilizan estratagemas para enseñar y parecen valorarlas por encima de todo. No pueden alcanzar la verdad directamente. Son poco más que ciegos locos.*
> *Otra de sus tonterías es sostener que, según el zen, a menos que se tenga una duda que haya que aplastar, no se es bueno para nada. Claro está que eso fuerza a la gente a tener dudas. No, ellos nunca enseñan la importancia de permanecer en la mente de Buda carente de nacimiento. Harían de ella un montón de dudas; ése es un gran error.*

Este hombre, Bankei, era algo grande. Lo que decía,

actualmente resulta una gran herejía. Cuando habla sobre la duda, se refiere a una de las técnicas zen que crea una intensa ansiedad en la persona, así como un sentimiento de total insuficiencia espiritual. Ése es un truco que se emplea en las sesiones de cinco días donde meditan la mayor parte de la jornada mientras el maestro crea un sentido de la frustración cada vez mayor. Bankei señala que la gente que va a un maestro y deliberadamente se lanza al estado de gran duda, está haciendo algo artificial. En otras palabras, si quiere usted sentirse muy, muy libre, ¿por qué no se pone plomo en los zapatos durante un mes y va por ahí así? Quíteselo después de un mes y se sentirá estupendamente. Ésa es la manera en que también trabajan los revivalistas. Consiguen reunir a un grupo de gente y convencerles de que son unos pecadores absolutamente horrorosos. Insisten e insisten hasta que la gente se siente tan culpable que no saben a dónde dirigirse. Después de haberlos enfermado, les dicen: "¡Ah, pero tenemos el remedio! Dejaos ir completamente en Jesucristo". Y así, él les salva de sus pecados y todo el mundo se siente inmensamente aliviado. Es como una persona que va y se sienta encima de alguien y luego se levanta; eso es todo lo que hace. Existe una especie de falsa espiritualidad en todo ello, pero también existe en las religiones organizadas, y también en el zen.

Sin embargo, Bankei vio a través de esta pretendida espiritualidad. Trataba de decir: "Mirad, no existe una forma fija de practicar zen. Todo es práctica zen, todo es meditación. Lo esencial es comprender que se puede depender de ese vasto aspecto de uno mismo del que no se conoce nada. Ésa es la mente de Buda". Lo mismo es cierto con respecto a toda religión y filosofía. Los seguidores de la ciencia cristiana, por ejemplo, dicen que si tenemos fe nos

curaremos. Pero entonces la fe se convierte en algo que hay que tener. Bankei no dice eso, y por ello resulta tan importante. Está diciendo que se pueden tener todas las dudas que se quieran, y toda la desconfianza que se quiera en el yo más profundo, pero que no pongamos la fe en ello porque eso no implica la más mínima diferencia. Uno de los caminos dice: para llegar a algo, existe algo especial que debe hacerse, tanto si es algo concreto como si es abandonarse; la otra parte dice: no, no hay nada que debas hacer porque ya lo eres. Ya somos esa cosa funcionando, la energía cósmica danzando en forma de usted. Desde un particular y personal punto de vista puede estar haciendo bien o mal, pero no hay nada que se pueda hacer para hacerlo de otra manera. Es como caminar sobre el suelo y que el suelo le sostenga. Está en completa libertad para suponer que se vendrá abajo en cualquier momento, pero lo cierto es que todavía le está aguantando.

EPÍLOGO: LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

La práctica de la meditación no es lo que normalmente se entiende por práctica, en el sentido de repeticiones o preparaciones para alguna futura representación. Puede parecer extraño e ilógico decir que meditación en forma de yoga, dhyana o zazen, tal y como suelen hacer hindúes y budistas, es una práctica sin propósito –en algún tiempo futuro–, porque es el arte de estar completamente centrado en el aquí y ahora. "No tengo sueño y no hay ningún sitio al que tenga que llegar."

Vivimos en una cultura enteramente hipnotizada por la ilusión del tiempo, en que lo que llamamos momento presente se siente como una infinitesimal parte entre un todopoderoso pasado causal y un absorbentemente importante futuro. No tenemos presente. Nuestra conciencia está casi por completo preocupada con la memoria y la expectación. No nos damos cuenta que nunca hubo, hay, ni habrá ninguna otra experiencia que la presente.

Por lo tanto estamos fuera de contacto con la realidad. Confundimos el mundo tal como algo de lo que hablamos, describimos y medimos, con el mundo que en realidad es.

Padecemos una fascinación por las útiles herramientas de los nombres y números, de los símbolos, signos, conceptos e ideas. Meditar es, pues, el arte de suspender el pensamiento verbal y simbólico durante un cierto tiempo, como cuando un auditorio cortés deja de hablar cuando está a punto de iniciarse un concierto.

Todo lo que hay que hacer es sentarse; cierre los ojos y escuche todos los sonidos que aparezcan, sin tratar de nombrarlos o identificarlos. Escuche como si escuchase música. Si el pensamiento verbal no desaparece, no trate de detenerlo por la fuerza o con la voluntad. Mantenga la lengua relajada, flotando con facilidad sobre la mandíbula inferior, y escuche sus pensamientos como si fuesen pájaros canturreando fuera –un puro sonido en el cerebro– y entonces puede que desaparezcan por sí mismos, al igual que una charca turbulenta y llena de fango puede transformarse en calma y clara si se la deja en paz.

Tome también consciencia de su respiración y permita a sus pulmones operar con el ritmo que más les apetezca. Y durante un rato permanezca sentado escuchando y sintiendo la respiración. Pero, si es posible, no la *llame* así. Simplemente experimente el suceso no verbal. Podría objetar que ésta no es una meditación "espiritual" sino una mera atención al mundo "físico", pero debe entenderse que lo espiritual y lo físico sólo son ideas, conceptos filosóficos, y que la realidad de la que usted ahora es consciente no es una idea. Además, no existe ningún "usted" consciente de ello. Eso también era una idea. ¿Puede oírse escuchando?

Y entonces empiece a dejar "caer" su respiración, lenta y fácilmente. No fuerce ni tire de sus pulmones, sino que deje que la respiración aparezca de la misma forma que se deja usted caer en una cómoda cama. Simplemente

déjela ir, ir, ir. Tan pronto como aparezca el mínimo esfuerzo, déjelo aparecer como en un reflejo; no trate de apartarlo. Olvídese del reloj. Sólo continúe durante el tiempo que sienta la maravilla que representa.

Usando la respiración de esta manera descubrirá cómo generar energía sin esfuerzo. Por ejemplo, uno de los trucos (*upaya* en sánscrito) utilizados para calmar el pensamiento y su charla compulsiva es conocido como mantra; el canto de sonidos por el sonido más que por el significado. Empiece a dejar "aflorar" una nota simple con cada larga espiración, en cualquier tono que le resulte cómodo. Los hindúes y budistas utilizan en su práctica sílabas como OM, AH, HUM, mientras que los cristianos prefieren AMÉN o ALELUYA, los musulmanes ALÁ y los judíos ADONAI; no hay diferencia, ya que lo importante es únicamente el sonido. Tal y como hacen los budistas zen, puede utilizar la sílaba MU. Profundice en ello, y deje hundirse su consciencia más y más en el sonido durante tanto tiempo como pueda permitirse hacerlo sin esfuerzo.

Por encima de todo, no busque un resultado, algún maravilloso cambio de conciencia o satori: la esencia de la práctica de la meditación es centrarse en lo que ES, no en lo que podría o debería ser. La cuestión no es aplanar la mente o concentrarse mucho, digamos, sobre un único punto de luz, aunque eso también puede ser estupendo cuando no se pone demasiada intensidad en conseguirlo.

¿Cuánto tiempo debe durar? Mi propia y tal vez poco ortodoxa opinión es que puede continuar durante todo el tiempo en que no exista sensación de estarse esforzando, y ello puede ser de 30 a 40 minutos cada sentada, tras lo cual puede que desee regresar a su estado normal de intranquilidad y distracción.

Al sentarse para meditar, lo mejor es utilizar un cojín sobre el suelo, para mantener la columna vertebral recta pero no tensa, tener las manos en el regazo –palmas hacia arriba–, descansándolas una sobre la otra, y sentarse con las piernas cruzadas como una figura de Buda, tanto en la postura de medio loto como de loto entero, o bien arrodillarse y sentarse sobre los talones. "Loto" significa colocar uno o ambos pies con las suelas hacia arriba sobre el muslo opuesto. Estas posturas resultan algo incómodas, pero tienen la ventaja de mantenerle despierto.

En el curso de la meditación puede que tenga visiones asombrosas, ideas pasmosas y fascinantes fantasías. También puede que sienta que se hace clarividente o que es capaz de abandonar el cuerpo y viajar a voluntad. Pero todo eso no es sino distracción. No haga caso y observe lo que ocurre AHORA. No debe meditarse para adquirir poderes extraordinarios, porque si resultase que se convirtiese en omnipotente y omniscente, ¿a qué se dedicaría? Ya no habría nada que le sorprendiera, y su vida sería como hacerle el amor a una muñeca de plástico. Vaya con cuidado, pues, con todos esos gurus que prometen "maravillosos resultados" y otros futuros beneficios acerca de sus disciplinas. El asunto está en comprender que no *hay* futuro, y que el sentido real de la vida es una exploración del ahora eterno. ¡DETÉNGASE, MIRE y ESCUCHE! ¿O deberíamos decir, "enciende, conecta y déjate ir"?

Se cuenta una historia sobre un hombre que llegó ante Buda con ofrendas de flores en ambas manos. Buda le dijo: "¡Déjalas caer!" Dejó caer las flores en su mano derecha. Y Buda dijo: "¡Deja caer eso que no está en tu mano derecha ni en la izquierda, sino en el medio!" Y el hombre alcanzó la iluminación instantáneamente.

Resulta maravilloso tener la sensación de que todo lo

vivo y en movimiento se cae o sigue la gravedad. Después de todo, la tierra cae alrededor del sol, y a su vez, el sol cae alrededor de alguna otra estrella. Pues la energía es precisamente una toma de la línea de menor resistencia. Energía es masa. El poder del agua está en seguir su propio peso. Todo le llega a aquél que pondera.

